

ఆంధ్ర - 6991  
ఓం

# దీప్యజీవనము

గ్రంథకర్త :

శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి మహారాజ్



సంపాదకులు :

నంధూరి వెంకట సుబ్బారావుగారు

దక్షిణపువ్విది - ఏలూరు.



ప్రకాశకులు :

యోగవేదాంత ఆరణ్యవిశ్వవిద్యాలయము

ఆనందకుటీరము : శివానందసగరము

హృషీకేశము (హిమాలయములు)

ఓం

యోగవేదాంత ఆరణ్యవిశ్వవిద్యాలయము తరఫున  
ఏలూరు దివ్యజీవన సంఘాధ్యక్షులగు నండ్లూరి వేంకట  
సుబ్బారావుగారిచే ప్రచురింపబడి శ్రీశివానందాశ్రమ కార్య  
దర్శియగు శ్రీస్వామిచిదానందగారిచే ప్రకాశ మొనర్పబడినది.

1000/0, 6991

పుస్తకము వలయువారు యిదిగువ చిరునామాలకు వ్రాయవలెను.

1. శివానంద ప్రచురణ సమితి

శివానందనగరం పోస్టు, ఋషీకేశం

డెహరాడూన్ జిల్లా - ఉత్తరప్రదేశ్

2. నండ్లూరి వేంకట సుబ్బారావు,

దక్షిణపువ్విడి, ఏలూరు.

(ప. గో. జిల్లా.)

1000 ప్రతులు 1956

సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

శ్రీ ఆంజనేయ పవర్ ప్రెస్,  
పవరుపేట-ఏలూరు.

# విషయ సూచిక

## Section I

1. లోకమాత్మపార్థన	...	10
2. మహామృత్యుంజయ మంత్రం	...	13
3. శివరామకృష్ణధ్వనిత్రయము	...	21
4. జ్ఞాని ఎవరు	...	31
5. పిల్లలకు దివ్యజీవనము	...	34
6. గృహస్తుల కాధ్యాత్మిక జీవనము	...	37
7. ప్రతిజ్ఞ గీత	...	54
8. బదరీనారాయణయాత్ర	...	57
9. ఎవరికె హిమాలయవాసము	...	59
10. రామాయణము సాధకులకు మార్గదర్శి	...	66
11. సీతారామ సంవాదము	...	76
12. శ్రీరామనామ జపమహాత్యము	...	87
13. సమ్మిళిత యోగావలంబనమే సత్వర మోక్షప్రాప్తికి హేతువు	...	94
14. తేలుకుట్టు నివారణకు మంత్రము	...	105
15. ప్రకృతిశాస్త్రము ప్రకృతివైద్యము	...	107
16. మూలవ్యాధి మలబద్ధము	...	111
17. ఆహార లక్ష్యము	...	115
18. గురుసేవ యొక్క ప్రతిభ	...	122
19. ధర్మాధర్మములు	...	129
20. భగవద్గీత — ఏకాంకికనాటకము	...	131
21. వివేక ప్రశ్నోత్తర	...	145
22. హిమాలయవాణి	...	146
23. శ్రీ శివానంద దినచర్య	...	150
24. శివానంద నా జీవితమునకు చైతన్య మొసంగినారు	...	152
25. హృషీకేశానంద కుశీరములోని నా స్వామభవ వింత	...	158

## Section II

1. శాంతి, ఆనందములకు బీగము	...	163
2. శ్రీ శివానందస్వాములవారి 69 వ జన్మదిన సందేశము	...	167
3. సందేశము	...	172
4. చతురాశ్రమముల ధర్మములు	...	176
5. శాంతిసందేశము	...	184

### Section III (A) జీవితములు

1. శివానంద గీత	...	...
2. శివానంద స్తోత్రం	...	...
3. శ్రీ శివానంద తారాహారము	...	201
4. శివానంద స్తోత్రమాల	...	208
5. శ్రీ శివానంద అష్టోత్తర శతనామావళి	...	215
6. శ్రీ శివానంద వ్రజకవచ స్తోత్రం	—	220
7. శివగీత	...	222
8. శ్రీ శివానంద ప్రణతి శతకము	...	228
9. శ్రీ స్వామిజీ జీవితచరిత్ర	...	254
10. సద్గురు కీర్తన	...	264
11. సద్గురు శివానంద స్తుతి	...	265
12. గణేశ షోడశనామావళి	...	270
13. ప్రేమ కానుక	...	271
జాతకఫలములు	...	279

### Section III (B) బోధలు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ శివానంద సరస్వతీ స్వాములువారొనరించు — బ్రహ్మములగు (నిరుపది) సదుపదేశములు	...	286
— ములయొక్క ఉపయోగము నిమిత్తం ప్రచురించిన — ములు (60)		1
— తమములు		
— శివతాత్పర్యము మాతములు		
— శివగీతములు		
7. శర్మ మూలము	...	313
8. జనయోగము	...	317
9. జపము చేయు నపుడు పాటించు విషయములు	...	323
10. నాచయోగము		
11. నిర్వచనము		
12. పాపముల నుండి ముక్తి		
13. యోగ పదములు		34
14. గుర్తులు పరిచ్ఛేదము		
15. పదివిధములు		
16. నిజమైన యోగము		



## పాదపూజ



1. శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి శివానంద మహారాజ్
2. నండ్లూరి వెంకట సుబ్బారావు, పీలూరు.

## ప్రశంస (Appreciation)



పత్రములు, పుస్తకములురూపేణ నాధ్యాత్మిక బోధలక్రమబద్ధ ప్రచురణద్వారా ప్రజానీకమును సేవించుటకు పూరింపబడిన దివ్యజీవన సంఘ ఏలూరు శాఖాధ్యక్షులగు శ్రీ నండురి వేంకట సుబ్బారావు, బి. ఏ., గారితో వేచ్చును తెలిసికొనుటకు నాకెంతయు నత్యమిత సంతస విషయము. సంపాదకులుగ నిదివరకే రెండుశ్లాఘనీయమగు ప్రచురణములు (1) నారద భక్తిసూత్రములు (2) కోపము దానిని తగ్గించు కొనుట వారిగౌరవనీయతపట్ల గలవు.

ఆంధ్రలోకముయొక్క ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సుకై యోగ వేదాంత ఆరణ్య విశ్వవిద్యాలయము తరఫున “దివ్యజీవనము” అను ప్రస్తుత గ్రంథమును వెలువరుచుట కిష్టపడాయనంత టాయన పూనుకొనిరి. ఇప్పటి స్వార్థరాహిత్య సాహసకృత్య మున సమస్తశోభయు నాయనను సేవించుగాక !

పుస్తక భాండాగారము ప్రారంభించియు, నుపన్యాస తరగతుల నిర్వహించుచును, విద్యార్థుల కుచితశిక్షణనొసగు చును నింకను నితరమగు పలుతెరంగుల (దివ్యజీవనసంఘ) శాఖను నడుపుచున్న గాయన ప్రేమోత్సాహములు వాస్తవిక ముగ కొనియాడదగినవి. ఆయన కేవల నిరాడంబరత్వము, ఆస్తిక్యబుద్ధి, గురుభక్తి తోటి జీవులపట్లప్రేమ నింకను నాయన సరళ, ఋజుస్వభావము నాయనయొక్క నాధ్యాత్మిక కోన్నతికగు నికరచిహ్నములు.

ఆయనచే గొనితేబడిన “గురుసేవా ప్రభావము” అనెడి శీర్షిక క్రిందటి ప్రప్రథమపత్ర మాయనకు తనగురు, గురుకార్యములపట్ల గల ప్రేమకు వలసినంత తార్కాణము.

సమన్వయ యోగమభ్యసించు శ్రీ సుబ్బారావు  
గారత్యుతమ సత్యాన్వేషులు. ఆయన మానసికాధ్యాత్మిక  
దైనందినపట్టీలు, మంత్రలిఖిత పుస్తకములు ( జీవిత )  
లక్ష్యమును వీక్షించుటకగు, నితరులనుకూడ తనమార్గ దర్శ  
కత్వముననుసరింప యూతనొసగు మనఃపూర్వకతను స్పష్ట  
ముగ వెల్లడిచేయును.

భగవానుడాయన కారోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి,  
యాధ్యాత్మికానందము, నుల్లాసము, కైవల్యమోక్షముల  
నీ జన్మముననే ప్రసాదించుగాక సర్వులపట్ల భగవాను  
డుండుగాక.

యుష్మదీయ ఆత్మ

శివానంద

ఓం

నే నెఱిగిన సుబ్బారావు గారు

శ్రీ నండురి వేంకటసుబ్బారావుగారు తొట్టొల గురు  
పూర్ణిమ (5-7-1955) కు శివానందనగరమునకు వచ్చినపుడు  
చెప్పక చెప్పెడి యాంధ్రత్వముచే హృదయబాంధవ్యత తటస్థ  
మైనది.

24 వ జనవరి 1953 న శ్రీ సద్గురు శివానందాశ్రమ  
మున నేను కాలిడినది లగాయతు గురుదేవుల కాయన న్రాయు  
నిరంతర ఉత్తరప్రతములు, గురూపదేశ ప్రత్యక్షోచరణ, ఎఱి  
మఱిక, దాపరికము, సఙ్కోచమనునవి లేక నున్నదున్నటుల  
హృదయమును గురుదేవులకు విప్పిచెప్పుట, నే సదాప్రత్యక్ష  
ముగ గమనించు విషయములు. వాస్తవిక గురు, శిష్యుల

బాంధవ్యమెట్టిదో నీయన సక్రమముగ నాదికాలమునుండియు గ్రహించిరి. కాననే సంపూర్ణాత్మార్పణ మొనర్చుకొనుటకు కారణము.

గురుదేవులనోట వచ్చు వాక్కాయనకు వేదవాక్యే. ఆయనకుగల అచంచల, అకుంతిత, అఖండవిశ్వాస మట్టిది. అట్టివారికిమాత్రము గాక మరెవరికిగురుకటాక్షము లభ్యమగును? వయసున నీయన గురుదేవులకు సమకాలికులు.

గురుపూర్ణిమనాడు (5-7-1955) సద్గురు శివానంద ప్రభుపాదపూజను స్వయముగా నొనర్చినది శ్రీ కన్నడ ప్రాంతీయులొకరు, రెండవవారు శ్రీ సుబ్బారావుగారు. ఛత్రపతి కాదేకచ్చతాధిపతియగు శ్రీ శివానంద పాదపంకజ సాన్నిధ్యమున శ్రీ సుబ్బారావుగారు కోరుటయే తడవుగ శ్రీ గురుదేవులు మందస్మితవదనముతో ఛాయాచిత్రము (ఫోటో) ననుగ్రహించిరి.

విశ్వసామ్రాట్టు శివానందులకు శ్రీ సుబ్బారావుగారి పట్ల ప్రేమ మెట్టిదన నాయన నిరాడంబరముగ నుండదలచి వలదనినను శ్రీ గురుదేవులు పదేపదే రెండుసార్లుగ యికముందు నీవు ప్రచురించు పత్ర పుస్తకములన్నిటిలో గురుశిష్య ద్వంద్వముగల ఫోటోను విధిగ నుండవలసినదని యాదేశించిరి. ఇంకొక విచిత్రమేమన నాయడ నింకను తెలువెచుకనుండి ముందుకులాగుటకై (Divine Life) పత్రికాసంపాదకుల నిటీవలపిలచి మే 1956 సంచికలో శ్రీ సుబ్బారావుగారిని, వారి ప్రచురణలగుర్చి వెల్లండించవలసినదిగ (మాడుడు మే 1956 సంచిక అట్టపేజీ) నాజ్ఞా

పించిరి. దీనినిబట్టి శిష్యునికెట్టి గురుభక్తియు, గురునకెట్టి శిష్యప్రీతియుగలవో నూహింపనగును. ఇట్టిపరస్పరాన్యోన్య హృదయావగాహన, బాంధవ్యము, మేలత్వములే శ్రీ వారిని ప్రస్తుత “దివ్యజీవనము” అనేడి గ్రంథసంకలన కర్త (Compiler) గను, సంపాదకులు (Editor) గను విరాజమాన మొనర్చుచున్నది.

గురుదూతలుగ, ప్రతినిధులుగ నాధ్యాత్మిక ప్రచురణల ద్వారా శ్రీ సుబ్బారావుగారు చిరయశస్కులగుగాక! ఆయన మార్గదర్శకత్వమున సర్వులు దైవికజీవనము గడుపుదురుగాక! ఆయన ప్రేయతముడగు శ్రీ సీతా లక్ష్మణ భరత శత్రుఘ్న హనుమత్సమేత శ్రీరామచంద్ర భగవానుడు నిర్వశేయస్సుల నొసగుగాక.

శివానంద పాదసేవక్,

స్వామి శ్రీనివాసానందసరస్వతి.

శివానంద నగరము,

హృషీ కేశము.

డ్రెహ్‌డూన్ జిల్లా,

హిమాలయములు.

# ఉపోద్ఘాతము



అధునాతనప్రపంచమున వాతావరణ మెంతయేని నంత కంతకు కలుషితమై (తత్త్వరీత్యా కానప్పటికి) సత్యపదార్థ మగు భగవత్తత్త్వమును మరచి తా నెందుకీ ప్రపంచమున జొరబడినదియు, నే లక్ష్యమును సాధింపవలసినదియు, నెటుల పొందదగినదియు గుర్తింపక, నింతకుముందు బహుసంఖ్యాక జననమరణముల బాల్పడితిననిగాని, నిప్పుడైనను మేల్కొననిచో నిక ముందును నట్టివాటికనంతముగ బాల్పడవలసి యుండుననిగాని, నట్టివాటికి లోనుగాక నతీతస్థితి నొందుటయే జీవిత పరమావధియనిగాని, దానిపట్లనే సమస్త ప్రపంచము వాస్తవికముగ కనబడొడుదుడుకులతో సాగుచున్నదనిగాని స్మరింపక విభ్రాంతుడై సాధారణ మానవుడు మెలగును. భౌతిక ప్రపంచమున నిట్టి వ్యామోహితులగు మానవుల నిక్కముగ నుద్ధరింపగలుగునది యా ధర్మసాధు, సన్యాస, జీవన్ముక్త పురుషులుమాత్రమే.

జగద్గురు “భూనుండలేశ్వర” శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతీ మహారాజులు జీవితలక్ష్యప్రాప్తిని బడవలసిన సిద్ధపురుషులు. శ్రీవారు తమ కలముద్వారా స్పృశింపని యాధ్యాత్మిక విషయములు లేవు. కేవలము హిందూదేశము ననేగాదు యావత్తు ప్రపంచమున ప్రతినెలయు వారి సందేశ ములు, వ్యాసములు వగైరా వివిధ భాషలలో పలు పత్రికల ద్వారా ప్రసారితము లగుచుండును. ఇటు లొనర్చుచుండుటలో

ప్రధానోద్దేశము ప్రపంచమునందలి యన్నిమూలల ప్రజలలో నాధ్యాత్మిక చైతన్యమునుగూర్చి, శాంతిభద్రతా సౌఖ్యముల ప్రతిష్ఠించి ధర్మావలంబనముద్వారా భగవానుని దరిగొంపోవుటయే.

శ్రీ ఆత్మసామ్రాట్టులు తొలిసారిగ “శివానంద పాద సేవక్” (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి) నకు 7.4.55న “పాదసేవ” యననేమో నిర్వచించి దానిని సార్థకపర్చమని యాదేశించిరి. నాటినుండి నిష్కామ్యసేవలో నొక యంగముగ వివిధప్రతికలకు వ్యాసములు తర్జుమాయొనర్పబడి పంపబడుచు ప్రచురింపబడుచున్నవి. అదియుగాక వివిధ భక్తులు తమ హృదయ ఝరితోడ పద్యములు, గీతములు, బుట్టకథలు నామావళివగైరాద్వారా సద్గురు చరణకమలముల ప్రత్యక్షన మొనర్చి నా కృపాతీర్థమును తమ శిరస్సులపై జల్లుకొని పునీతులైరి వాటినన్నిటిని నీ “దివ్యజీవనము” పత్రికములో చేర్చడమైనది.

శివానందగీత (శివానందప్రభు స్వీయచరిత్ర), జ్యోతిష ఫలములనుగూడ పాఠకలోక హృన్మోదమునకై పొందుపరుపబడినవి.

ప్రకృతి వైద్యసంబంధ వ్యాసములను, నాధ్యాత్మిక సంబంధ వ్యాసములతోపాటు కుడింపబడినవి. ప్రతినిత్యము, త్రికాలముల ప్రతి గృహమున నాశ్రమపద్ధతిని సత్సంగము జరుపుకొనుటకై సంకీర్తనలును, స్వస్తివాచనాదులతో సహా నిందు గననగును.

దైనికాచరణకై చివర నుపదేశములు, బోధలు కలవు. ఇటు నుండి వ్యాసములు పంపబడి ప్రచురించిన “ముముక్షువు, ఏలూరు; మోక్షసాధని, గుంటూరు; విశ్వమిమాంస, యిన మడుగు; రామదర్శనము, పిడుగురాళ్ళ; ప్రేమవాణి, నెల్లూరు; దివ్యజీవనము, రాజమండ్రి; ప్రకృతిమాత (పడమట) ప్రకృతి ప్రిక, బెజవాడ; వేణుగానము (గుంటూరు); త్రిలింగ (మద్రాసు) కృష్ణాప్రిక, మచిలీపట్టణము; యదార్థభారతి (ఏర్పేడు); గీతావాణి, (ఆళ్ళగడ్డ), భారతజ్యోతి, (కడప); శాంతి (వాల్తేరు); గృహలక్ష్మి, (మద్రాసు) ప్రికా సంపాదకుల సహకారమునకై మా కృతజ్ఞతలు ప్రేమాభి నుతులు.

పరమగురు భావముతో తమంతట తాము జ్యోతిష ఫలముల (నొకభాగముగ) వ్రాసిపంపిన శ్రీ నేమాని శ్రీరామ శాస్త్రిగారు, సరస్వతీజ్యోతిషాలయము, కాకినాడ వారికిని ప్రత్యేకాభివాదములు.

ఏలూరు దివ్యజీవన సంఘాధ్యక్షులగు శ్రీ నందూరి వేంకటసుబ్బారావు, బి. ఏ., గా రాంధ్రప్రజ్ఞకై ప్రత్యేక శ్రద్ధ గొని నొడలు మరపించు గురుభక్తితో శ్రీ శివానందుల ప్రతి స్మృదయాంతరాశమున సుప్రస్థిత మొనర్చు నీ గ్రంథ మును ప్రధానాశ్రమతరపున వెలువరించినందుల కెంతయు మా ధన్యవాదములు.



పాశకహృదయమున దివ్యచైతన్య ముత్తేజిత మగుగాక!  
 సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు !  
 సమస్త లోకాస్సుఖినోభవంతు !

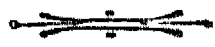
యోగవేదాంతఆరణ్య  
 విశ్వవిద్యాలయము,  
 శివానందనగరము  
 8—4—56

ప్రకాశకులు

ఓం.

“విశ్వప్రభు” శివానంద మహారాజుల సంక్షిప్త

జీ వి త చ రి త్ర



“భూమండేశ్వర” శ్రీ స్వామి శివానందసరస్వతి మహారాజుల పూర్వాశ్రమ నామము శ్రీ కుప్పస్వామి. అపర శివావతార మనబరగు శ్రీ అప్పయ్యదీక్షితుల వంశమునకు చెందినవారు. 8-9-1887 (సర్వజ్ఞానము సంవత్సర భాద్రపద బహుళషష్ఠి గురువారము, భరణీనక్షత్రములో 4-17 A. M.కు) న తిరునల్వేలి జిల్లా పట్టమడయి గ్రామములో జననము. 10 సంవత్సరములు మలయాలో డాక్టరుగ పనిచేసిరి. 1-6-1924 హృషీకేశమున శ్రీస్వామివిస్వానంద మహారాజుల నుండి సన్న్యాసము గొనిరి( 15 సంవత్సరములు తపస్సు గావించిరి. M. B. B. S., F. R. A. S., M. R. I. P. H మున్నగు డిగ్రీలెన్నియో సన్న్యాసాత్పూర్వము వహించిరి. 8-9-1930న నాత్మ సాక్షాత్కార లభ్యమొందిరి. 1936 వ సం॥ మున దివ్యజీవనసంఘము (Divine Life Society) ను స్థాపించిరి, దానిశాఖలు హిందూదేశమునను జర్మనీ, అమెరికా యింగ్లాండు స్విడ్జర్లాండు, పోలాండు, సింగపూర్ మున్నగు విదేశములను 250 వరకు గలవు. అచ్చయినట్టి, కాగట్టి జగద్గురు గ్రంథము లిప్పటికి 300 లుండును. ముద్రిత గ్రంథములు దేశీయ భాషలలో మాత్రమే కాక రష్యన్, లాట్వియన్, ఫ్రెంచి, జర్మనీ, ఎస్పెరాంటో, బర్మా, బల్గేరియన్, డచ్ వగైరా భాషలలో సహితము తరుమా యొనర్పబడినవి.

1950 సం॥ ములో భారతదేశము, సింహళమంతట నాధ్యాత్మిక ప్రచారమొనర్చుచు పర్యటించిరి. ఆశ్రమమున శ్రీ విశ్వనాథమందిరము, ముద్రణాలయము, ఫోటోస్టూడియో (ఛాయాచిత్రాగారము), యోగ ప్రదర్శనశాల మున్నగు పలువిభాగములు కలవు. హిమాలయ పర్వతాదృతమై గంగ కివతలియొడ్డున “హృషీకేశ, లక్ష్మణఝాలా”ల మధ్య బస్సుదారిని “మునీకీరేతీ” భాగములో నాశ్రమము గలదు. ఇతర విభాగములకు చెందువాటి మాటటుంచి శ్రీ గురు దేవుల, ప్రత్యేక వీక్షణ, సలహాలకై ప్రతినెల కనీసము 1500 ఉత్తరములు, ప్రపంచపు టన్నిమూలనుండియు వచ్చును. ఇందు భారతదేశమందలి సర్వప్రాంతములవారును, సర్వ ముఖ్యభాషలవారును గలరు.

ఈ సూర్యవర్చస్వియగు సిద్ధపురుషులు సదా “పూర్ణ యోగము” ననుష్ఠానమునకై క్రియారూపేణ బోధింతురు. జర్మనీ, అఫ్రికా మలయా, అమెరికా, ఆక్లండు, ఆస్ట్రేలియా, ఫ్రాంసు వగైరాలకు చెందిన విదేశీయులు సహితము గురు సమక్షమున “పూర్ణ యోగ” శిక్షణమొందుచు స్వదేశ గమనానంతరము యోగ వేదాంతవ్యాప్తికై బద్ధకంకణులగు బహుసంఖ్యాకుల నిట చూడనగును, అఖిల ప్రపంచమున జాతి, మత లింగభేదముకాని, దేశకాల వ్యవస్థాభేదములేక శిష్యులుగలరు. ఈయన సిద్ధసంకల్పులని వేతలేలుప బనిలేదు.

సంవత్సరము పొడుగున, 365 రోజులు శివానందా శ్రమ దేవాలయమున నధిష్ఠానముగు, సజీవ, జీవన్ముక్త

పురుషులగు శ్రీ శివానంద భగవానుని దర్శనాశీర్వాదము లకై వచ్చి సేవించు యాత్రిక బృందమున కంతుండదు.

శ్రీ శివానంద మహారాజు లీజన్మమున మాత్రమే జీవన్ముక్తులుగాదు. గత జన్మముననే జీవన్ముక్తులై జగదుద్ధరణార్థ మవతరించిన సాక్షాత్భగవత్ప్రతినిధులు, కొన్ని విశిష్టాంశముల బట్టి సిద్ధపురుషులగు శ్రీ వడలూరు రామలింగస్వామి వారే తిరిగి జగత్ప్రభు “శివానంద” రూపమున నవతరించి రనినా నూటికి నూరుపాళ్ళు నమ్మకము. ఈపరమ సత్యమును తెలియపర్చుచు సమర్పించబడిన నాయుంగ్లీషు వ్యాసములు కొన్ని ముద్రితములే. అట్టి యీ దివ్యపురుషుని దర్శన భాగ్యమును గురుస్వీకరణాదిగ గల తమ తమ మనోభీష్టముల యధేచ్ఛను సర్వులునొంది జన్మసాఫల్య మొనర్చుకొందురు గాత!

(శివానంద పాదసేవక్)

స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

## APPRECIATION

It is a matter of utmost pleasure to me to have come to know of the ardent desire with which Sri Nanduri Venkata Subbarao, B. A., President of the Ellore Branch of the Divine Life Society is imbued to serve mankind through regular publications of the spiritual teachings in the form of leaflets and books. As an Editor, he has already had to his credit two of the worthy publications-Narada Bhakti Sutras (నారద భక్తిసూత్రములు) and 'Conquest of Anger (కోపము దానిని తగ్గించుకొనుట.) He has now sponsored himself to bring out the present volume DIVYA JEEVANAMU on behalf of the Yoga Vedanta Forest University for the spiritual good of the Andhra public. May all Glory attend on him in his present selfless enterprise.

The love and zeal with which he has been running the Branch by starting a Library, holding lecture classes, imparting free tuition to students and in ever so many other ways are really commendable. His very simplicity, piety devotion unto Guru, love of fellow-beings and his plain and straight forward nature are but a few of the hall-marks of his spiritual evolution.

The very first leaflet under the title 'Glory of Guru Seva' brought out by him is enough

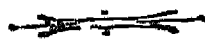
proof of his love unto his Guru and Guru's cause.

Sri Subbarao is a very good Seeker after Truth practising Synthetic Yoga. His monthly Spiritual Diaries and Mantra Writing Note books clearly reveal his earnestness at sighting the Goal and enabling others too to follow his lead.

May God grant him health and long life, peace and spiritual bliss, joy and Kaivalya moksha in this very birth !

Lord be with all !  
Thy own self,  
(Sd.) SIVANANDA.

## లో క మా తృ ప్రార్థ న



(అనువాదకులు : నందూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఎ., ఏలూరు.)

అందరియందు తెలివి, దయ, సౌందర్యము, రూపములుగా వసించు దేవమాతకు వందనములు. ఓ సౌమ్యమైన తల్లీ! శివుని అర్ధాంగీ!, ఓ తల్లీ పార్వతీ, నివు లక్ష్మీవి, సరస్వతివి, కాళివి, దుర్గవు, కుండలినివి, నీవు శక్తి స్వరూపిణివి. నీవు పరాశక్తివి. అన్ని వస్తువులు నీ స్వరూపమే. అందరు నీకు శరణాగతులే. నీవు ప్రపంచమంతయు స్వాధీన మందుంచు కొనిన మాంత్రికురాలవు. ప్రపంచ మంతయు నీ మూడు గుణములయొక్క లీలయే; నేను నిన్ను యెట్లు పొగడగలను! నీ ప్రభ వర్ణనాతీతము. నీప్రకాశము నిరుపమానము. నన్ను రక్షింపుము, నాకుదారిచూపుము, ఓ ప్రేమ స్వరూపమగు తల్లీ!

ఓ పూజనీయమైన తల్లీ! జనులందరు అజ్ఞానులై చరించుటకు కారణ భూతమైన మాయ నీవల్లనే కలిగినది, విజ్ఞానశాస్త్రము లన్నియు నీ నుండియే ఉద్భవించినవి నీ కటాక్షము లేనిది అధ్యాత్మ సాధనలో ఊత్తీర్ణుడగుటకు గాని మోక్షము పొందుటకు గాని వీలు కలుగదు. ఈ ప్రపంచమునకు నీవు బీజ స్వరూపిణివి. నీకు రెండు రూపములు కలవు. (1) అప్రత్యక్ష రూపము - అదియే అవ్యక్తము. (2) ప్రకటితరూపము లేక స్థూల ప్రపంచము; ప్రళయమందు ప్రపంచమంతయు అవ్యక్తమందు లీనమగును. నాకు దివ్య దృష్టి యిమ్ము. నన్ను నీయొక్క మహనీయ రూపము చూడ నిమ్ము. ఈమాయాజాలముదాటుటకు నాకుసహాయపడుము.

ఓ దయాస్వరూపురాలగుతల్లీ! నేనునీకు ప్రణమిల్లుచున్నాను.

ఓ కరుణా మయురాలగు తల్లీ! నేను నీకు ప్రణమిల్లుచున్నాను, నీవు నాయొక్క రక్షకురాలవు. నీవే నా గమ్యము, నీవే నా ఆధారము. నీవు నాకు మార్గదర్శినివై నాయొక్క బాధలు, కష్టములు, దుఃఖములు. తొలగించు దానవు. నీవు కల్యాణగుణములకు నిలయము. నీవు యీ ప్రపంచమంతటను నిండియున్నావు. నీలో ప్రపంచమంతయు నిమిడియున్నది. నీవు అన్ని గుణములకు నిధివి. నన్ను రక్షింపుము. మరల మరల నీకు ప్రణామము చేసెదను.

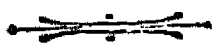
ప్రతిభగల ఓ తల్లీ! నీకు నమస్కారము. స్త్రీలందరు నీలో భాగములే. మనస్సు, అహం, తెలివి, శరీరము, ప్రాణము, యింద్రియములు అన్నియు నీ రూపములే. నీవు పరావ్రకృతివి. అపర వ్రకృతివి. నీవు విద్యుచ్ఛక్తివి, అన్నిరూపములు నీ రూపములే. సృష్టి రహస్యమును నాకు తెలియపర్చుము. నాకు దివ్యజ్ఞానము దయచేయుము.

ఓ ప్రేమించెడు తల్లీ! నీవు మూలశక్తివి. నీవు రెండు విధములుగా వర్తించెదవు. ఒకటి భయంకరము. రెండవది సౌమ్యము, నమ్రత, శాంతము, సిగ్గు, ఉదారత, ధైర్యము, ఊమ, ఓర్పు మొదలగు గుణములే నీవు. భక్తుల హృదయ మందుండు విశ్వాసము, గొప్పవారి యందుండు గొప్పతనము, శూరుల యందుండు పరాక్రమము, పెద్దపులుల యందుండు భయంకరత్వము నీవే. మనస్సు యింద్రియములు స్వాధీన పర్చుకొనుటకు నాకు బలమిమ్ము. నీయందు వసించుటకు అర్హతయిమ్ము. నీకు ప్రణామములు చేయుచున్నాను.



ఓ దివ్యమైన తల్లీ! నాకు సమదృష్టి, మనస్సునందు సమరసము ఎప్పుడు గల్గును? అహింస, బ్రహ్మచర్య, సత్యములయందు నే నెప్పుడు స్థిరపడి యుందును? నీ సాక్షాత్కారము నేనెప్పుడు పొందెదను? గాఢమగు నిశ్చలమైన శాంతియు శాశ్వతానందము నా కెప్పుడు గల్గును? నేనెప్పుడు తీవ్రమైన ధ్యానమందును, సమాధియందును, నిమగ్నుడనై యుందును? ఓ ప్రకాశరూపమైన తల్లీ! నేనెప్పుడు ఆధ్యాత్మిక సాధన గాని గురుసేవగాని చేసియుండలేదు. నేను వ్రతములు చేయలేదు. తీర్థయాత్రలు గాని జపములుగాని ధర్మములుగాని పూజలుగాని చేసియుండలేదు. మతగ్రంథములు చదువలేదు. నాకు వివేకముగాని వైరాగ్యముగాని లేదు. నీవే నా శరణము, నీవే నా ఆధారము. నీకు నా మానసిక వందనములు. నేను నీకు దీనుడనగు దాసుడను. అజ్ఞానమనెడి తెర తొలగింపుము. దయామయురాలగు ఓ తల్లీ నీకు సాష్టాంగ నమస్కారము. నీవు ఎచ్చట నున్నావు? నన్ను విడువవద్దు. నేను నీబిడ్డను. నిర్భయము సంతోషముతో కూడుకొనిన అవతలవడ్డుకు నన్ను చేర్చుము. ఈ నా కన్నులతో నీ పాదపద్మము లెన్నడు చూడగలుగుదును? నీవు హద్దులేని దయా స్వరూపురాలవు. ఓ పవిత్రమైన తల్లీ! స్పర్శవేదివల్ల యినుము బంగార మగుచున్నది; గంగానది, అశుద్ధజలమును శుద్ధముగా మార్చుచున్నది. ఇట్టి పరిస్థితులలో నీవు నన్ను పవిత్ర ఆత్మగా మార్చలేవా? నేను యెల్లప్పుడు నీ నామమే హృరింతును గాక!

## మహా మృత్యుంజయ మంత్రం



అనువాదకులు : స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

ఓం త్ర్యంబకం యజామహేసుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ ।  
ఉర్వారుక మివబంధనాన్మృత్యోర్మక్షీయమామృతాత్ ॥

అర్థము : పరిమిళభరితుడును, సమస్తజీవులను నుత్తమముగ పోషించువాడును నగు ముక్కంటిని (త్రిశేత్రుడగు పరమశివుని) మేమారాధింతుము. దోసపండు తీగనుండి బంధము తెంపబడునటుల మోక్షముకొఱకై నాభగవానుడు మృత్యువునుండి మమ్ముల విడుదలచేయుగాక !

ప్రయోజనములు : (1) ఈ మహా మృత్యుంజయ మంత్రము ప్రాణాదాయకమగు మంత్రము. ఈ రోజులలో జీవితము చాల క్లిష్టమైయుండి, ప్రమాదములు దైనందిన వ్యవహారమైనపుడీ మంత్రము, పాముకాటు, మెఱుపు, మోటారు ప్రమాదములు, అగ్నిప్రమాదములు, సైకిలు (తొక్కుడు బండి) ప్రమాదములు, జలప్రమాదములు, వాయుప్రమాదములు, (నింకా) సర్వవర్ణనీయప్రమాదములనుండి తొలగించును. పైగా దీనియందు నయమొసర్చు (చికిత్సాకారకమగు) గుణముగలదు. ఇంకను మనఃపూర్వకత, శ్రద్ధభక్తులతో జపింపబడునపుడు వైద్యులచే కుదరరావని పలకబడు రోగములు (సహితము) నీమంత్రముచే నయమగును. ఇది సర్వవ్యాధులపట్ల విపరీతమగు నొక యాయుధము. ఇది మృత్యువును జయించుట కొకమంత్రము.

(2) ఇది యొక మోక్షమంత్రముకూడను. ఇది పరమ శివుని మంత్రము. ఇది దీర్ఘాయువును, శాంతిని, నైశ్వర్యమును, సంపత్తిని, నారోగ్యమును (పుష్టిని) తుష్టిని (సంతృప్తిని) మోక్షమును ప్రసాదించును.

(3) నీజన్మదినమున నీమంత్రము నొకలక్షను లేదా నధమము 50,000 జపింపుము. హవన (హోమ) మొనర్చి సాధుల, బీదల, రోగుల భుజింపజేయుము. ఇది యపరిమితాయువును, శాంతిని, సంపత్తిని నీకొసగును.

(4) అనుదిన మొకమాల (1×1(8) లేదా పైగా గాని జపమొనర్చి (శ్రీస్వామి శివానంద సరస్వతీ మహారాజులకు) నీయిష్టులకు లేదా రోగప్రీడితులకు దయయుంచి సమర్పింపుము, ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః!

## ది వ్య జీ వ న స త్సంగ్

అ ద ర్శ ది న క్ర మ ణ

దివ్యభక్తిజనిత సంకీర్తనలతో సత్సంగము ప్రాగంభించవలెను. హారతి, దివ్యమైన శాంతిమంత్రములతో ముగింపవలెను. శ్రీ జగద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ శివానంద స్వామిజీ మహారాజు గారిచే సాధకులకై ఏర్పాటుచేసిన ఆదర్శమిది. దివ్యజీవనసంఘ గురుపీఠము శివానందాశ్రమమువారు అనలంబించు దిశక్రమము యీ క్రింద నుదహరింపబడెను.

సత్సంగము చేయువారందరు యీ పద్ధతి నవలంబించుట మంచిది.

## ప్రా రంభో త్స వ కీర్తన



(మహామంత్రము, కనీసము పదినిమిషములు పాడవలెను. తక్కినవి మూడుసార్లు పాడవలెను. సంకీర్తన చేయు వారిలో యొకరు నడుపవలెను. తక్కినవారందరు కలసి తర్వాత పాడవలెను.)

జయగణేశ, జయగణేశ, జయగణేశ పాహిమాం

శ్రీగణేశ శ్రీగణేశ శ్రీగణేశ రక్షమాం

శరవణభవ, శరవణభవ, శరవణభవ పాహిమాం

సుబ్రహ్మణ్య, సుబ్రహ్మణ్య, సుబ్రహ్మణ్య రక్షమాం

జయసరస్వతి, జయసరస్వతి, జయసరస్వతి పాహిమాం

శ్రీసరస్వతి, శ్రీసరస్వతి, శ్రీసరస్వతి రక్షమాం

జయగురు, శివగురు, హరిగురు రాం

జగద్గురు, పరమగురు, సద్గురు శ్యాం

ఆదిగురు, అద్వైతగురు, ఆనందగురు ఓం

చిద్గురు, చిద్భవగురు, చిస్మయగురు ఓం

హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయే

నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయే

ఆంజనేయ, ఆంజనేయ, ఆంజనేయ పాహిమాం

హనుమంత, హనుమంత, హనుమంత రక్షమాం  
 దత్తాత్రేయ, దత్తాత్రేయ, దత్తాత్రేయ పాహిమాం  
 దత్తగురు, దత్తగురు, దత్తగురు రక్షమాం  
 జయశ్రీదుర్గ, జయశ్రీదుర్గ, జయశ్రీదుర్గ పాహిమాం  
 జయశ్రీలక్ష్మి, జయశ్రీలక్ష్మి, జయశ్రీలక్ష్మి రక్షమాం  
 గంగారాణి, గంగారాణి, గంగారాణి పాహిమాం  
 భాగీరథీ, భాగీరథీ, భాగీరథీ రక్షమాం  
 ఆదిత్యాయ, ఆదిత్యాయ, ఆదిత్యాయ, పాహిమాం  
 భాస్కరాయ, భాస్కరాయ, భాస్కరాయ రక్షమాం  
 శ్రీరామరామ రమేతి, రమేరామ మనోరమే  
 సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామవరాననే  
 ఓంఓం, ఓంఓం, ఓమవిచార్  
 ఓం ఓం, ఓం ఓం భజో ఓంకార్

శివోహం, శివోహం, శివోహం సోహం  
 సతుచితు ఆనంద స్వరూపోహం  
 ఓం తత్సత్, ఓతత్సత్, ఓతత్సత్ ఓం  
 ఓంశాంతిః ఓశాంతిః ఓశాంతిః ఓం

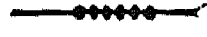
(ఈపై సంకీర్తనతర్వాత, స్వాధ్యాయము, గీత, రామా  
 యణం, భాగవతం, రామచరితమానసి, ఉపనిషత్తులు, యోగ,  
 భక్తి వేదాంత విచారణ, సంకీర్తన, భజనలు జరుపవలయు,  
 లిఖితజపముకూడ యుండవచ్చును. సత్సంగము ముగించే  
 ముందు మహామంత్రకీర్తన కొన్ని నిమిషములు, మహా  
 మృత్యుంజయ మంత్రజపము (అందరుకలసి) ఆఖరున నిశ్శబ్ద  
 ధ్యానము పదినిమిషములు చేయవలెను.

## మహా మృత్యుంజయ మంత్రము



ఓం త్రయంబకం యజామహే, సుగంధింపుష్టివర్ధనం  
 ఉర్వాభుకమిష బంధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్

## హ ర తి



జయజయఆరతి, విఘ్నవినాయక | విఘ్నవినాయక శ్రీగణేశ  
 జయజయఆరతి, సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య కార్తికేయ  
 జయజయఆరతి వేణుగోపాల  
 వేణుగోపాల, వేణుగోపాల | పాపవిదూర నవనీతచోర  
 జయజయఆరతి వేంకటరమణ  
 వేంకటరమణ సంకరహరణ | సీతారామ, రాధేశ్యామ  
 జయజయఆరతి గౌరీమనోహర  
 గౌరీమనోహర భవానిశంకర సాంబసదాశివ ఉమామహేశ్వర  
 జయజయఆరతి రాజరాజేశ్వరి, రాజరాజేశ్వరి త్రిపురసుందరి  
 మహాలక్ష్మీ, మహాసరస్వతి, మహాకాళీ, మహాశక్తి  
 జయజయఆరతి, ఆంజనేయ, ఆంజనేయ హనుమంత  
 జయజయఆరతి దత్తాత్రేయ, దత్తాత్రేయ త్రిమూర్తి అవతార  
 జయజయఆరతి శనేశ్వరాయ, శనేశ్వరాయ భాస్కరాయ  
 జయజయఆరతి సద్గురునాథ సద్గురునాథ శివానంద  
 జయజయఆరతి వేణుగోపాల



ది వ్య జీ వ న ము

శాంతిమంత్రములు

ఓం సర్వేషాం స్వస్తిభవతు,

సర్వేషాం శాంతిర్భవతు

సర్వేషాం పూర్ణంభవతు

సర్వేషాం మంగళంభవతు

సర్వేభవంతు సుఖిన సర్వేసంతునిరామయ

సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్

దుఃఖభాగ్భవేత్

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం అసతోమాసద్గమయ, తమసోమాజ్యోతిర్గమయ

మృత్యోర్మా అమృతంగమయ

ఓంపూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే

పూర్ణస్య పూర్ణమావాయ పూర్ణమేవా వశిష్యతే

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః



ఓం.

## విశ్వప్రార్థన

ఓ పూజ్యప్రభూ, ఊమాపరిపూర్ణా, ప్రేమమయా నీకు  
 నమస్కృతులు, సాష్టాంగప్రణామములు నీవుసచ్చిదానందుడవు.  
 సర్వాంతర్యామివి, సర్వశక్తిమయుడవు, సర్వజ్ఞుడవు సర్వజీవ  
 హృదయాంతర వాసివి. కరుణార్ద్ర హృదయము, సమదృష్టి  
 స్థిరమనస్సు భక్తి విశ్వాసజ్ఞానములు మాకు ప్రసాదించుము.  
 ఆకర్షణ లణగద్రోకి చిత్తవృత్తుల నరికట్టుటకు మాకు  
 వలయు అంతరధ్యాత్మిక శక్తి నొసగుము. కామలోభద్వేష  
 ముల బారినుండి మమ్ము తప్పింపుము. మా హృదయ ఫలక  
 ములను సద్గుణములతో నింపివేయుము. ఈ సర్వనామ రూప  
 ములలో నిన్ను సేవింపనిమ్ము. నిన్ను సదా గానమురీత్యా  
 స్మరించుకొననిమ్ము. నీ లీలలు సదా గానము చేయనిమ్ము.  
 నీ నామము సదా మా పెదిమలపై నుండనిమ్ము నీలో సదా  
 మమ్ము వసింపనిమ్ము.

# శి వ రా మ కృష్ణ ధ్వని త్రయ ము



అనువాదకులు:- (వం. రామచానుగారు తాడేపల్లిగూడెం.)

## రా మ ధ్వ ను లు

1. గోవింద రాంరాం, గోపాల రాంరాం,  
కోదండ రాంరాం, కౌసల్య రాంరాం,  
జానకి రాంరాం, దశరథ రాంరాం,  
అయోధ్య రాంరాం, ఆనంద రాంరాం,  
ఆనంద రాంరాం, ఆత్మా రాంరాం,
2. రాంరాం, రాంరాం, రాంరాంరాం,  
రాంరాం, రాంరాం, రాంరాంరాం,  
రాంరాం, రాంరాం, రాంరాంరాం,  
రాంరాంరాం
3. (శ్రీ)రాం జయరాం, జయ జయరాం ఓం  
ఓం శ్రీరాం, జయరాం, జయజయరాం  
హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం  
రాంరాం రాంరాం సీతారాం  
రాంరాం రాంరాం రాధేశ్యాం

## కృష్ణధ్వనులు

1. గోవింద జయజయ, గోపాలజయజయ  
రాధారమణహర, గోవింద జయజయ గోపాల జయజయ,
2. గోవిందా గోపాలా,  
మాధవా, కేశవా,  
అచ్చుత ముకుంద
3. కృష్ణ కృష్ణ, కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
కృష్ణ కృష్ణ, కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
ఓం శ్రీరాం, జయరాం, జయజయరాం
4. సీతారామ సీతారామ, రామరామ, సీతాసీతా
5. రామ, రామ, రామ, రామ, రామనామతారకం  
రామకృష్ణ, వాసుదేవ, భక్తిముక్తిదాయకం  
సర్వలోకనాయకం, జానకీమనోహరం  
శంకరాదిసేవ్యమాన, పుణ్యదివ్యనామకీర్తనం
6. సీతారాం, సీతారాం, సీతారాంజయ, శీతారాం
7. భజో సీతారాం, సీతారాం, సీతారాం భజోసీతారాం
8. రామరామ, రామరామ, రామరామ రామరాం  
రామరామ, రామరామ, రామరామ, రామరాం
9. రఘుపతిరాఘవ, రాజారాం, పతీతపావనసీతారాం.

సుందరవిగ్రహ మేఘశ్యాం, గంగాతులసీ సాలిగ్రాం  
ఈశ్వరతిల్లాతేరేనాం, సబ్కోసమ్మతి దేభగవాన్ !  
జయరఘునందన జయషియరాం, జానకివల్లభ సీతారాం  
రామరామజయరాజారాం, రామరామజయసీతారాం!

10. రామహారే జయరామహారే రామరామహారే  
సీతారామహారే, రఘురామహారే !

11. రామరాఘవ, రామరాఘవ  
రామరాఘవ రఘురామరాఘవ  
బలరామ రాఘవ, దశరథరామరాఘవ !

12. రాఘనారఘు రాఘనారఘు రాఘనారఘు రాఘనా  
రాఘనా, రాఘనా, రాఘనా పాహిమాం  
రాఘనా, రాఘనా, రాఘనా రక్షమాం

13. హారేరాం, హారేరాం, హారేరాం, హారేరాం  
హారేరాం, హారేరాం, హారేరాం, హారేరాం

14. రాంరాం రాంరాం సీతారాం  
రాంరాం రాంరాం రాధేశ్యాం

15. రామరామనమోస్తుతే జయ రామచంద్రనమోస్తుతే  
రామభద్రనమోస్తుతే జయ రాఘవాయనమోస్తుతే  
దేవదేవ నమోస్తుతే జయ దేవరాజ నమోస్తుతే  
వాసుదేవ నమోస్తుతే జయ వీరరాజ నమోస్తుతే  
రావణారి నమోస్తుతే జయ భవ్యమూర్తి నమోస్తుతే  
భక్తపాల నమోస్తుతే జయ సార్వభౌమ నమోస్తుతే

శ్రీనివాస నమోస్తుతే జయ శాంతమూర్తి నమోస్తుతే  
 శ్రీధరాయ నమోస్తుతే జయ శ్రీకరాయ నమోస్తుతే  
 అప్రమేయ నమోస్తుతే జయ విక్రమాయ నమోస్తుతే  
 మాధవాయ నమోస్తుతే జయ దీనబంధు నమోస్తుతే

## కృష్ణ ధ్వ ను లు

1. గోవింద జయజయ గోపాల జయజయ  
 రాధారమణహర, గోవింద జయజయ గోపాలజయజయ
2. గోవిందా గోపాల,  
 మాధవా, కేశవా,  
 అచ్చుత ముకుంద
3. కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
 కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
 కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ  
 కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ.
4. జయకృష్ణ జయకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ జయ జయ
5. రాధేకృష్ణ రాధేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ రాధే రాధే
6. రాధేగోవింద, రాధేగోవింద, గోవిందజయ,  
 రాధేగోవింద॥

7. రాధేగోపాల, రాధేగోపాల, గోపాలజయ గాధే  
||గోపాల||
8. శ్రీకృష్ణ గోవిందహరే, మురారే హేనాథా,  
నారాయణ, వాసుదేవ||
9. మోహన్ భస్మేవాలే, తుమ్మొలఖో ప్రణాం  
గోకులమధు రవాలే, తుమ్మొలఖో ప్రణాం  
నందనందన, తుమ్మొలఖో ప్రణాం  
గోవర్ధన గిరిధారీ, తుమ్మొలఖో ప్రణాం
10. రాధేగోవిందకృష్ణ, రాధేగోపాలకృష్ణ  
వేణువినోదకృష్ణ, వేదాంత వేద్యకృష్ణ,  
భక్తవత్సలకృష్ణ, పతితపావనకృష్ణ  
నందనందనకృష్ణ, నందనందనకృష్ణ  
నందనందనకృష్ణ, నవనీతచోరకృష్ణ||
11. గోవిందకృష్ణ, గోపాలకృష్ణ  
దేవకీకృష్ణ, ద్వారకాకృష్ణ  
రేపల్లెకృష్ణ, యశోదకృష్ణ  
మురళీకృష్ణ, మోహనకృష్ణ  
ముద్దులకృష్ణ, వెన్నెలకృష్ణ
12. భక్తపాల, యుక్తిజాల శక్తిలోల  
భక్తపాలపాల, యుక్తిజాలజాల శక్తిలోలోల
13. రాధేశ్యామ, రాధేశ్యామ, శ్యామ శ్యామ రాధేరాధే
14. శ్యామసుందర, మదనమోహన, బృందావన విహార||

15. గోవిందహారే, గోపాలహారే  
జయజయ, ప్రభుదీనదయాభుహారే
16. కృష్ణహారే, జయకృష్ణహారే, కృష్ణకృష్ణ హారే  
రాధేశ్యామహారే, రాధేకృష్ణ హారే
- 

## రా మ కృ ష్ణ ధ్వ ను లు

---

1. గోవిందరాండ్రాం, గోపాలరాండ్రాం ||
2. సీతారాం, రాధేశ్యాం, సీతారాం, రాధేశ్యాం
3. హరేకృష్ణ, హరేరాం, రాధేకృష్ణ, రాధేశ్యాం
4. హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం  
సీతారాం, రాధేశ్యాం, హరేరాం, హరేరాం,  
హరేకృష్ణ, హరేరాం, రాధేకృష్ణ, రాధేశ్యాం
5. గోవిందహారే, గోపాలహారే  
రామహారే, కృష్ణహారే  
సీతారామహారే, రాధేశ్యామహారే  
కృష్ణహారే, జయ కృష్ణహారే  
రామహారే, జయరామహారే  
కృష్ణకృష్ణహారే, రామరామహారే

జయకృష్ణ, జయరామహారే  
రాధేకృష్ణహారే, రాధేశ్యామహారే

6. హారేరామ, హారేరామ, రామరామ, హారేహారే  
హారే కృష్ణ హారేకృష్ణ, కృష్ణకృష్ణహారేహారే

7. రాంరాం రాంరాం సీతారాం  
రాంరాం రాంరాం రాధేశ్యాం  
రామకృష్ణహరి, రామకృష్ణహరి, రామకృష్ణహరిరాం  
రాంరాం  
రాధేశ్యామహరి, రాధేశ్యామహరి రాధేశ్యామ  
హరిశ్యాం శ్యాం శ్యాం

8. శ్యామసుందర, మదనమోహన అయోధ్యసంచారి  
శ్యామసుందర మదనమోహన బృందావన విహారి

9. వందేరామం, దశరథబాలం  
సీతానాయక రఘుకులతిలకం  
వందేకృష్ణం నందకుమారం  
రాధావల్లభ, నవసీతచోర నందకిషోరం



## శి వ ధ్య ను లు

1. ఓం నమశ్శివాయ ఓంనమశ్శివాయ. ఓంనమశ్శివాయ  
ఓం నమశ్శివాయ (108) సార్లు
2. శివాయనమః ఓం, శివాయనమః ఓం, శివాయనమః  
ఓం శివాయనమః ఓం॥ (108 సార్లు)
3. శివ శివ శివ శివ శివాయనమః ఓం (25 సార్లు)
4. హరహర హరహర నమశ్శివాయ (25 సార్లు)
5. శివశివ శివాయనమః ఓం  
హర హర. హర హర నమశ్శివాయ (25 సార్లు)
6. ఓంశివ. ఓంశివ. ఓంశివ. ఓం
7. ఓంహరి. ఓంహరి. ఓంహరి. ఓం
8. ఓంహర. ఓంహర. ఓంహర. ఓం
9. ఓం శివ. ఓంహరి. ఓంశివ. ఓంహర. (3 సార్లు)
10. ఓంభుం. ఓంభుం. ఓంభుం. ఓం
11. ఓంభుం. ఓంహరి, ఓంభుం. ఓ హర॥ (3 సార్లు)
12. శివ, శివ, శివ, శివ, భుం. భుం. భుం. హరి హరి హరి
13. ఓంశివ, ఓంభుం. ఓంశివ, ఓంహరి॥ (3 సార్లు)
14. శంభో సాంబశివ, శంభోసాంబశివ శంభోసాంబశివ  
భుం భుం భుం
15. శంభోశంకర, శంభోశంకర, శంకర శంకర శంభో శంభో
16. ఉమాశంకర, ఉమాశంకర, శంకర శంకర ఉమా ఉమా

17. గౌరీశంకర, గౌరీశంకర, శంకర, శంకర గౌరీగౌరీ
18. చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర పాహిమాం  
చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, రక్షమాం  
చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర త్రాహిమాం
19. నటరాజ, నటరాజ, నర్తన సుందర  
శివరాజ, శివరాజ, శివకామిప్రియ
20. శంభో శివశివ, శివశివ, శివశివ, శివశివ,  
శంభో శివశివ, శివశివ, శివశివ,  
శంభో శివశివ, శివశివ, శివశివ.

## ఓం సంకీర్తన

21. ఓం, ఓం, ఓం, ఓం, ఓం ఓం ఓం  
ఓం ఓం, ఓం ఓం, ఓం ఓం ఓం  
ఓం ఓం, ఓం ఓం, ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం||  
ఓం ఓం, ఓం ఓం, ఓం విచార్  
ఓం ఓం, ఓం ఓం, భజో ఓంకార
22. ఓం శక్తి, ఓం శక్తి, ఓం శక్తి, ఓం  
బ్రహ్మశక్తి, విష్ణుశక్తి, శివశక్తి, ఓం  
ఓం హరి, ఓం హరి, ఓం హరి, ఓం  
ఓం శాంతి, ఓం శాంతి, ఓం శాంతి ఓం

## న వ వి ధ భ క్తి



శ్రవణ, కీర్తన, స్మరణ, పాదసేవన, అర్చన, వందన,  
దాశ్యశాక్య, ఆత్మనివేదననను తొమ్మిది భక్తిమార్గములు.  
పరిక్షిత్ నారద, ప్రహ్లాద, శనక, లక్ష్మీ, భరత, ప్రిధు,  
ఆక్రూర, హనుమంత, అంబరీష, విదుర, అర్జున, ఉద్ధవ,  
శ్రీదామ, సుదామ బలి విభీషణ భీష్మ గోపికలు యత్యాది  
భక్తులు.

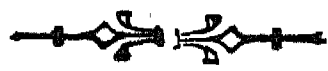
## భ క్త చ తు స్థ ము లు

అర్థబాధపడువారు, జిజ్ఞాసుడు (జ్ఞానాన్వేషకుడు),  
ఆర్థార్థ స్వార్థపరులు, జ్ఞాని.

ద్రాపది, గజేంద్రుడు అర్థభక్తులు  
అర్జున, ఉద్ధవ, నాచికేత జ్ఞానాన్వేషకులు  
ధృవ, సుగ్రీవ ఆర్థార్థభక్తులు  
శుక, విదుర, జనక, భీష్మ జ్ఞానభక్తులు



## జ్ఞా ని యె వ రు ?



(గీతావాణి, ఆళ్ళగడ్డ)

సంసారమును సన్న్యసించి ప్రపంచమునకు దూరమై ధ్యాననిష్ఠయందు సదా నుండువారు లేదా ఆత్మ దర్శన మందినవారు మహాత్ములు, జ్ఞానులని సాధారణ జనాభి ప్రాయము, లోక వ్యవహారము. ఇది సత్యమేకాని నగ్న సత్యముకాదు. ఈ నిర్వచనమునకు పరిపూర్ణ త్వము లేనేలేదు. ఏలన ప్రపంచమంతట సంసారములోనుండి సంసారాభావ ముతో, సంసార బాహ్యులై యుండువారు కలరు. సంసార మును నేదియో కారణముచే విధివశాత్తు సన్న్యసించి ప్రపంచమునకు దూరమై దానియందు మగ్నులగు వారును గలరు. వారిలో నెవరు వాస్తవిక జ్ఞానులు? ప్రాపంచిక చిత్తులయ్యు కర్మలను మానసికముగ త్యజించినవారా? సన్యాసులయ్యు కాయికముగ (నిష్కామ్యబుద్ధి, దైవీకత మణిచి) నొనర్చు వారా? ప్రపంచములోని చతుర్వర్ణముల (బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులు) లోను చతురాశ్రమముల (బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాస) లోను, త్రికాలముల (భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన,) లోను నెవరైన, నెట్టి కర్మలైన చేయక జీవితలక్ష్యమగు మోక్షము నొందినవారు గలరని చెప్ప సాహసింపగలరా? మానసిక తలంపు సహితము కర్మయే కాననది చేయకుండుట సంభవము.

కర్మలు చేయనిదే నెవరును నుండజాలరు. కర్మఫలము నపేక్షింపక, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వాభిమానముల వర్జించి సాక్షిమాత్రులై యీశ్వరార్పణ బుద్ధితో ధర్మము నతిక్రమింపక నెట్టి కర్మల నాచరించినను నవి చేయువాని (కర్త) నంటవు. అనగా బంధించవు.

చరాచర ప్రపంచ మంతయు భగవానుడే. “ఈ శావాస్య మిదం సర్వం - ఈ యఖిలము (జగత్తు)ను భగవానునిచే నావరింపబడియున్నది. సమస్తకృత్యములును భగవత్సంబంధమైనవియే. ఈ పరమసత్యమునే.

“బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మగౌ బ్రహ్మణా హుతమ్ |  
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా ||గీత||

యను శ్లోకము సూచించుచున్నది. దీని యర్థమేమనఁ ప్రవాది కార్పణము బ్రహ్మము, హవన్ (యజ్ఞ) ద్రవ్యము బ్రహ్మము. బ్రహ్మస్వరూపమగు నగ్నియందు బ్రహ్మస్వరూపుడగు కర్త ద్వారానే హవనక్రియ జరుగబడుచున్నదో నదియు బ్రహ్మమే. బ్రహ్మస్వరూపమగు కర్మయం దుస్థితుడగు పురుషునిద్వారా పొందదగు ప్రాప్త స్థానమేది కలదియో నదియు బ్రహ్మమే. కాన సదా ధార్మిక కృత్యములనే నొనర్చుచు తన్నును తాను చేయు సమస్తకర్మలును పరబ్రహ్మస్వరూపముగ భావింపనగును. ఇటు లొనర్చుటచే భ్రమర కీటకన్యాయమున జిజ్ఞాసువు స్థితప్రజ్ఞుడై కాలక్రమమున పరబ్రహ్మముగ పరివర్తన మొందును.

సమస్త మానవకోటికి నొకేజీవితగమ్యము - మోక్షము మాత్రమే. వేర్వేరు మార్గముల జనుచున్నది. పరమాత్మ చైతన్యములేని యే సజీవ నిర్జీవ సృష్టియులేదు. తత్త్వరీత్యా నందఱు నొకటియే. వారివారిలోని దివ్యత్వ వ్యక్తరణ వారిదివరకొనర్చిన లేదా నొనర్చుచున్న ననుష్ఠానముపై నాధారపడును. నిత్యతృప్తుడు, నిర్ద్వంద్వుడు, నిర్మలుడెవరో నట్టివారికి మాత్రమే మానశిక శాంతి, చిత్తశుద్ధి లభించి దానిద్వారా సమస్త విశ్వమును భగవత్సూరూపుడగు తనలోను, భగవానునిలోను గాంచగలడు. ఇదియే పొందనగు జ్ఞానము లేక పరాభక్త్యవస్థ.

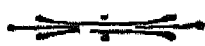
ఇట్టి జ్ఞానమును భగవంతుని బిడ్డలగు సమస్త మానవ జాతియు నెట్టితరి తమ దేశకాల లింగాది భేదము గమనింపక గడించ సర్వులు నర్హులే, సర్వులు సమర్థులే. బండెడు దూది కొక నిష్పకణమువలె సమస్తజన్మ, జన్మార్జితకర్మల, వాటి ఫలముల దగ్ధపరుచుటలో లేశమాత్ర జ్ఞానమైనను చాలును. ఇట్టిజ్ఞానముచు శ్రద్ధాభక్తులగొని సద్గురు సంశ్రయమొంది యెల్లవేశల సత్క్రియల నిష్కామముగ నొనర్చి చిత్తశుద్ధి ద్వారా గడింపనగును. గురుసేవ నొనర్చనిచే నాత్మ సామ్రాజ్య మెన్నిజన్మలకైన వశపడదు.

ప్రాపంచిక విషయవాసనా రహితులకు నింద్రియ మనోసంయములకు నెట్టి బంధమునులేదు. వారు త్రిలోక వంద్యులు. వారు సమస్తకర్మల నొనర్చియు నొనర్చనివారే. ఇట్టివారు మాత్రమే ద్వంద్వ ప్రపంచమున కతీతమై కర్మలో నకర్మయు నకర్మలో కర్మయు గాంతురు.

కర్మలు చేయకుండుటమాని సమస్తమును వైవికముగ భావించి ఫలత్యాగమును మాత్రము నొనర్చుచు స్వార్థ కాంక్షా విహీనుడై యితరుల శ్రేయమును సదా వాంఛించు వాడే సంసారమున నున్నను, సన్న్యాసమున నున్నను వాస్తవికజ్ఞాని. ఇట్టిజ్ఞానికి మోక్షము కరతలామలకము. ఇదియే జ్ఞానా యోగధ్యాయపు పవిత్రబోధ.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః.

## పిల్లలకు ది వ్య జీ వ న ము



అనువాదకులు : (శ్రీ స్వామి శ్రీనివాసానందులు)

### 1, సంభాషణ

మృదువుగ మాటలాడుము, మధురముగ మాటలాడుము మితముగ మాటలాడుము. సత్యము పలుకుము. ప్రేమతో పలుకుము. మౌనము (నిశ్శబ్దత) వహింపుము. నీవు మాటలాడుముండు జాగ్రత్తగ యోచింపుము.

### 2. సేవ

బీదల సేవింపుము. అస్వస్థుల (రోగుల), ననాధుల సేవింపుము. ప్రేమ, భక్తితోడ సేవింపుము. సేవయే ఆరా

భన. ఇదియే అత్యుత్తమ ధర్మము. బాలభటుడ వగుము.  
ప్రథమచికిత్స నభ్యసింపుము.

### 3. ఉ పా స న

అనుదినము ప్రార్థింపుము. ధ్యానింపుము. భగవన్నామముల నుచ్చరింపుము. దివ్యభావము, ప్రేమతోడ నీ హృదయాగాధమునుండి ప్రార్థింపుము. పవిత్రత, జ్ఞానము, భక్తికొఱకై భగవానుని ప్రార్థింపుము. ప్రతిదినమును 'శ్రీరామ్' 'ఓం నమోనారాయణాయ'. జీసస్ (ఏసు) 'ఓం నమోభగవతే వాసుదేవాయ' మున్నగు భగవన్నామముల జపింపుము.

### 4. ప త న ము

ప్రతి దివసము నీ బడిపాఠములతోపాటు కొరాను, బైబిలు, గీత, ఉపనిషత్తులు, (జెండ్ అవెస్తాలను పఠింపుము, నీ వేది నేర్చిన దాని నాచరణలో బెట్టుము. అప్పుడు మాత్రమే నీ వభివృద్ధి నొందగలవు,

### 5. స హ న త

సర్వ మతముల, మతశాఖల, మత విశ్వాసముల నాదరింపుము. సర్వ మతము లందలి సర్వ భక్తుల శౌరవింపుము. సర్వమతములు భగవానునిదరికి మనల గొంపోవును. ఈ విషయమును బాగుగ జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము.



## 6. మ త సా ర ము

సర్వుల ప్రేమింపుము అందరిని సేవింపుము. దయగ, సత్యవంతముగ, పవిత్రముగఁ నమ్రతగ, కనికరముగ, నుదారముగనుండుము. జంతువులనెడ జాలిగలిగియుండుము. ఇతరుల మనోభావముల నెన్నడును నొప్పింపకుము. సమస్తములో భగవానుని చూడుము. తల్లిదండ్రుల, పెద్దల, గురువుల మన్నింపుము. వాస్తవికముగ నీవు జననరహిత, మరణరహిత, వ్యాధిరహిత, అమరఆత్మవు (సూత్రమే). నీవఖిలానందమవు, అఖిలజ్ఞానమవు, అఖిలమైనతెలివివి దీనిని గుర్తింపుము. దీనినిగ్రహింపుము, ఇదియే దివ్యజీవనము.

## 7. భ గ వ ద్వై భ వ ము

భగవానుడే ప్రేమ. భగవానుడే సత్యము. భగవానుడే శాంతి, భగవానుడే ఆనందము, భగవానుడే కాంతి. భగవానుడే శక్తి. భగవానుడే విద్య. ఆయన నీ హృదయములో వసించుచున్నాడు. ఆయన యనుభూతినొంది ముక్తుడవుకమ్ము. నా ప్రయజ్ఞోతీ! భగవానుడు నిన్నాశీర్వాదించుగాక!

## త్య జి ం పు ము

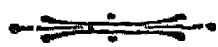
స్వార్థత, కామము, లోభము, ద్వేషము, అసూయ.

## పె ం పొ ం ది ం పు ము

కరుణ, శ్రమ, సహనత, ప్రేమ, ఉదారత, ఓరిమి..

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి !

## గృహస్థుల కాధ్యాత్మిక జీవనము



అనువాదకులు : (శ్రీ శ్రీనివాసానంద సరస్వతీ)

గృహస్థుల కాధ్యాత్మిక జీవనమనుటలో గారహ్మస్థా శ్రమములోనున్న వారనెడి పరిమిత, సంకుచిత దృష్టితోకాక ప్రాపంచక వ్యవహారము లనబరగు వారెట్టి దివ్యజీవనము గడపవలయునో ఇందు సంక్షేపముగ విశదీకరింపబడును.

ఈప్రపంచసృష్టిలో జీవుడు 30 లక్షలు స్థావరములుగ, 11 లక్షలు క్రిమికీటకములుగ 10 లక్షలు పక్షులుగ జలచరములుగ, 20 లక్షలు భూచరములుగ జననమరణ పరిభ్రమణమొనర్చి తదుపరి మానవజన్మ నెత్తుననియు నందురు తిరిగి 4లక్షలు పరిభ్రమించుననియు, నుడువబడినది. సక్రమస్థితి యను మానవత్వస్థితికి 84 లక్షల పరిభ్రమణములా ! దీనిని బట్టి మానవజీవిత పుటమూల్యతను గ్రహింపనగును.

మానవజీవికిని, నితరజీవికిని తేడా వివేచనాశక్తియే. ఇది యొకరిలోనుండి నితరములో లోపించును. కారణము సృష్టియందీతడు క్రమశాస్త్రతత్వతనొంది సత్యున్నతస్థాన మాక్రమించుటయే.

ప్రతివారును శాశ్వతకాలము జీవింప నిచ్చుచుండును. ప్రతివారును సమస్తము తెలిసినవారుగ పరిగణింపబడవలె ననినభిలషింతురు. ప్రతివారును నిరంతరానంద సౌఖ్యముల ననుభవింప గోరుదురు. కారణము వాస్తవికముగ మాన

వుడు జనన మరణ రాహిత్య సత్చిత్ ఆనందస్వరూప నిత్య సజీవ (చైతుర్వి) ప్రతిమయే. కాననే గీతలో దేహేనిత్యమ వర్షణీయం దేహే సర్వస్వభాంత అర్జునా! సమస్త వేదములు (జీవుల) యందుండెడియాత్మ యెన్నటికి చంపబడలేదు. ఎందు కనగా త్రికాలములయం దుండునదియని అ II శ్లో 30 లో స్పష్టీకరింపబడినది. జీవుడు జీవుడుకాదు. పరమాత్మస్వరూ పియే. (చూడుడు నందోపనిషత్తు మున్నగునవి) ఆతడు దేహేంద్రియ మనోబుద్ధ్యాదుల కతీతుడు. ఈ పరిమిత ఉపకరణములు లేక ఉపాధులతో టిసంగమే వాని బద్ధ మొనర్చుచున్నది. తాను దేహముకాదనియు, యింద్రియ ములు కాదనియు, మనస్సు కాదనియు, బుద్ధ్యాదులు కాదనియు, గుణతయ, దేహతయ, కాలతయ లింగత్ర యాదులు, పంచకోశములు, పంచభూతములు వగైరాల కతీతుడనియు గ్రహించి “నేతి నేతి-యిదికాదిది కాద” నెడి సిద్ధాంతరీత్యా పరిమిద్ధత్వము, వినాశత్వముగల వీటితో నైక్యభావన త్యజించి తాను కేవలము పరబ్రహ్మమునే యనియు (అహం బ్రహ్మాస్మి - నేనే నిత్య నిర్గుణ నిరంజన పరబ్రహ్మమును) తననుండియే సమస్త విశ్వప్రపంచ ముద్భవించినదనియు తనకంటె భిన్నమైన తదితరమేదియు లేదనియు పదేపదే భావననొందుచు మననము చేయవలెను. కాలక్రమ మున భ్రమరకీటన్యాయమున సాభావము మనయందు లగ్నమై సుస్థిరమై శివ (పరమాత్మ) స్వరూపముగ పరిణమింపచేయును. ఇదియే జీవ, శివైక్యతాసిద్ధి లేదా నంతిమ జీవన్ముక్త్యవస్థ. ఈ అవస్థనొందు తదుపరి జనన, మరణ పునర్భవములనొంద నవసరము లేదు. ఇదియే సర్వమానవగమ్యము.

ఈ యవస్థయందే సర్వజీవి, జీవి విభేదభావన నసించును. ఇట్టి దశయందుండువానికి పవిత్రత, అపవిత్రతగాని కైస్తవుడు హిందువుడు అనిగాని, బెబ్బులి సింగముఅనిగాని, ఆదివారము, మంగళవారము అనిగాని, 8 A. M. (ఉదయ మెనిమిడిగంటలు), 9 P. M. రాత్రి 9 నందు గంటలు యనిగాని అమెరికా, జపాను అనిగాని భావనోజ్యోతము కానే కాదు. కేవలము వాస్తవతముమాత్రమే. సర్వము చైతన్యమై నేక స్తమై వివక్షతా, విభేదనాశూన్యమై నంతటను తానెయ్యె సహజావస్థుడై, సర్వస్వముడై, సర్వవ్యాపియై సర్వజ్ఞుడై, సర్వ శక్తిమంతుడై సిద్ధసంకల్పుడై విరాజిల్లును. ఆహా! యెంతటి మహామాన్విత మీ జీవన్ముక్త్యవస్థ!

దీని శీఘ్రయుపలద్ధికై “పూర్ణయోగ” పరిపాలన చేయవగును. ఈ పూర్ణయోగమును నిత్యదైనిక జీవితమున నాఖి రుశ్వాసవరకు నభ్యసించవగును. చేయు నాధ్యాత్మిక కృషినిబట్టి జీవి (మానవుని) యొక్క ఆత్మోన్నత్యముండును. ఎక్కువచేసిన నెక్కువయు, తక్కువచేసిన తక్కువయు నుండును. ఈజన్మముననేగాని ననంతజన్మ శతాంతరమునగాని పై నుడువబడిన స్థితి లేక తీవ్ర మందకృషినిబట్టి యబ్బును. ఈజీవన్ముక్త్యవస్థఁ బ్రతికియుండగనే సంసారివిమోచనుడగు స్థితియై సర్వ మానవప్రాప్త్యము, లక్ష్యమునై యున్నది.

“పూర్ణయోగ” పాలనమన కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానముల నొకేయొకపరి దైసందిన వ్యవహారములనభ్యసించుటయే. నిత్య వ్యవహారముల ననాసక్తితోడ భగవత్సేవగా భావించుచు

భగవత్ప్రీత్యర్థము మనఃపూర్వకతతో ధార్మికతతో నొనర్చుటయే కర్మయోగము. ఇందు ఫలాభిలాష లేక ఫలాకాంక్షతో నేదియు చేయబడదు. “కర్మ కర్మకొఱకు మాత్రమే (Work for work's sake)నను సిద్ధాంత మవలంబనీయము. ఇక భక్తియోగమున సద్గురు సంశ్రయమొంది సగుణ నిర్గుణ ప్రతీకమగు “ఓం”ను గాని, నితర యిష్టదేవతామంత్రమును గాని జపించుట, భగవద్భజన, సంకీర్తనలొనర్చుట, మంత్ర లేఖన వ్రాయుట యందు మగ్నమగుట, గీత, ఉపనిషత్తులు రామాయణము, భాగవతము మున్నగువాటి స్వాధ్యాయ (పారాయణ) మొనర్చుట, సాధు, సన్న్యాస, భాగవత, భక్త బృంద సత్సంగత్యముపై ప్రీతిగొనుట, నిత్య పూజా, స్తోత్రాదులు, తీర్థయాత్రా, వ్రతసేవనలు, భక్తియోగమున నంతర్భూతములై యున్నవి.

ఆసన, ప్రాణాయామ, ముద్ర బంధనాదులు యోగము నకు చెందినవి. వానివలన శరీరపు తేలిక దనము నిలుకడ శోధనయు జరిగి నాడీశుద్ధి గలుగును. వీనిమూలమున నైచ్ఛిక ప్రకృతి వశమై స్థిరత్వము లభ్యపడును.

సనుస్త దృశ్య ప్రపంచము భగవాదృతమనియు నామ రూపముల భేదముతప్ప నాంతర్యమున వైదాంతికరీత్యా సంజ్ఞలు నొకేయొక పరతత్వమే (పరబ్రహ్మమే) ననియు భావ్యాభేదములు మిథ్యలనియు తానా పరమాత్మయేనని యాగ్రహించుట జ్ఞానము మాత్రమే. కేవలము వాచా (వాక్కు) ద్వారా కాక క్రియారూపమున దీనిని ప్రత్యక్షము గను, భావమొందుటే ఆత్మ సాక్షాత్కార మనబడును.

ఈ పూర్ణయోగమును సర్వులు నాచరింపనగును. యోగసాధనకంటె నితరమగుకర్మ, భక్తి, జ్ఞానము లెంతయు స్త్రీలకుచితములు. యోగమునుకూడ స్త్రీ లభ్యసింపవచ్చును. కాని వారికెక్కుడు బంధములు, కట్టుబాట్లు నిందుగలవు. యోగాభ్యాసన మొనర్చువారు బహులఘ్నా (తేలిక) హారము మాత్రమే గొనవలసియున్నది. ప్రత్యక్షముననో, పరోక్షముననో గురువుతప్పని సరిగ నుండవలెను. దూరముననున్నను పరవాలేదు. శీఘ్రఫలమొందుటకు ప్రతినిత్యము, మానకుండ, క్రమరూపేణ యభ్యసింపవలెను. త్వరితసిద్ధి లేనిచో శ్రద్ధా, విశ్వాసముల జారవిడువరాదు. బ్రహ్మచర్యమును తిక్కరణముల పాటించి యభ్యసించుచో శీఘ్రఫలము (సిద్ధి) గోచరమగును. స్త్రీలు వారికి నైజమగు ప్రకృతి కనుగుణమగు, లలిత, మార్దవకోమల, మనోప్రవృత్తికి సరిపడునటుల నితరములకంటె భక్తియోగమందెక్కువ శ్రద్ధచూపుచు ప్రాధాన్యత నీయనగును.

ఇక గృహస్థ (లొలుత వై నుడువబడిన నిర్వచనము ననుసరించి) కర్తవ్యముల నొకింత వివరింతును.

రెండుగాని, నంత కెక్కువగాని దుంగలు వేర్వేరుచోట్లనుండి కొట్టుకొనివచ్చి నదిలో నెచ్చటనో కలిసి కొంతవరకు పయనమై తిరిగి విడివడునటుల మానవుల సంబంధ బాంధవ్యములును గలవు. తండ్రి, తల్లి, భర్త, భార్య, బావ, కొడుకు, కూతురు మున్నగు బాంధవ్యములు వారు వారొనర్చిన గత తీర్మానుసారేణ ప్రత్యక్షమై ఋణమోచనానంతరము ఋణప్రతము చింపి వేసినట్లు కాల

పరిపక్వమున బంధము తెగి “యెవరికి వారే యమునాతీరే” యన్న సామెతను విడివడుదురు పైనుడివిన సంబంధ, బాంధవ్యములు తాత్కాలికము, వ్యావహారికము మాత్రమే. వాస్తవిక జ్ఞానరీత్యా యెవరిమట్టుకు వారు సర్వస్వతంత్రులు. సదా పరిపూర్ణులు. కూడ వెంట వచ్చునది నవలంబించిన ధర్మమొకటి మాత్రమే “నహి కల్యాణ కృత్కశ్చిద్దురతింతాత గచ్ఛతి” — వారు వారె నా, మంచి నొనర్చువా రెవడును నెన్నిటికిని దుఃఖము పాల్పడరు (గీత అ vi - శ్లో.40). “యనునది పైభావమునే స్ఫురింపజేయును. ఇందు ధర్మమన దానధర్మములనెడి నియమితభావముగాక భగవానునికి, గురునికి నపరనామమనబరగు సనాతనధర్మమని యుద్దేశ్యము. దానికే వైదికధర్మమనియు నాత్యధర్మమనియు వేఱు పేర్లుగలవు.

శ్రుతులనబడు నుపనిషదాది శాస్త్ర ప్రతిపాదిత ధర్మ మేదియో నదియే సనాతనధర్మము. ధర్మమార్గావలంబులకు శతకోటి సహస్రజన్మ లెత్తివలసి వచ్చినను వారికెప్పుడును చెరుపనునదిలేదు, వారిని చెరుపదలచువారు మాత్రమే నిక్క ముగ చెడుదురు. భగవంతుడు సదా ధర్మావలంబుల పక్ష మున నండయై యుండును. “ధర్మోరక్షతి రక్షితః” — ధర్మమును కాపాడుచో ధర్మము తిరుగ కాపాడును. ధర్మమననేమి? కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాది షడ్వర్గమును నిర్జించుట, నాధ్యాత్మిక పునాదు లనబరగు యమ నియమముల తూచా తప్పక నిర్వర్తించుట. యమమన సత్య, అస్తేయ సహింస దొంగతము లేదా అబద్ధము నుండి విరమించుట, బ్రహ్మచర్య, అపరిగ్రహ-లోభము వదు

లుట, నియమమున శౌచ-బహిరంతరశుద్ధి, సంతోషం, సంతృప్తి, తప, స్వాధ్యాయ, గీతోపనిషదాది, పాతాయణ, ఈశ్వరప్రణిధాన ఆత్మనివేదనములు, సర్వమునకు మూలము భగవంతుడే యనియు తాను నిమిత్తమాత్రుడననియు తన దనునదేదియు నీ ప్రపంచమునలేదనియు భావించుచు అహం, మమత (నేను, నాది) భావముల దూరీకరించుట, భగవంతునియందు, గురుని యందు, శాస్త్రమందు నిక్కంపు టచంచలవిశ్వాస ముంచు టయే. ధర్మమునకై ప్రాణమునైనను త్యజింపనగును. కాన సర్వులును యెఱుకవచ్చిన తొలియూపిరి మొదలు యాఖిరి యూపిరినరకును ధర్మము నూతకట్టగాగొనుచో నెట్టి యిక్క టలులు బాధింపనేరవు.

మనోవృత్తి విధ్వంసనమే మోక్షము. స్వేచ్ఛా మనో వ్యాపారమే బంధము. మైత్రతాయణి, త్రిపురతాపిన్యాద్యుపని షత్తులందు చెప్పబడినదిదియే (బంధనం విషయానంతం ముక్త్య నిర్విషయంమనః) కాన మనస్సు ప్రాపంచిక విషయానందముల నధర్మమార్గములజనుచో వివేచన నుపయోగించి వెనుకకు మరలించి నదుపులో నుంచవలెను. దాని చిత్తము వచ్చినటుల పోనీయరాదు. సాంసారిక సౌఖ్యము లనుభవించుటలో శాస్త్రోజ్ఞాతత. నియమముల పాటించుచు రావలెను. కాని తమ్ముతాము వశముతప్పి చతుష్పాత్తులుగ వర్తింపరాదు. చిత్తస్థైర్యమునకై ప్రాణాయామ మభ్యసించుట మంచిది. ఆహారనియమముల తప్పనిసరిగ పాటించుట గమనార్హము. ఈవిషయమున నుపనిషద్బోధ యేమననతిభాగము (1/2) నాహారముతోడను పావుభాగము (1/4) ద్రవపదార్థముతోడను మిగి



లిన పావుభాగము (!/4) వాయుసంచారార్థమని నుడువబడినది. సదాసాత్త్వికాహతము మాత్రమే గొనవలెను. జప, తపము లొనర్చుట ముఖ్యము. దైవిక తరంగములతో గీత భాగప తాది పఠనముద్వారా స్వీయమును పూరించుట వాంఛనీయము. భగవత్ప్రీత్యర్థము పరోపకార, నిష్కామ్య, ధర్మబద్ధకార్యము లొనర్చుట, నిరంతర నామజపము, పూజ దానధర్మాదులు నిత్యమభ్యసించుట నందఱికి నాచరణ యోగ్యము. ఏక్షణముననైన ధర్మదృష్టితో పరహిత కాంక్షులై నాత్మ బలిదానమొనర్ప సిద్ధముకావలెను. సర్వమును భగవత్స్వరూపముగ భావించుచు తనకును నితర ప్రాణుల కునుగల మనోకల్పిత బాహ్యభేదములను నంతరింపజేసి నాగా యణ భావముతో సేవింపవలెను. పై నుడువబడిన “పూర్ణ యోగము”న చేరి నవియే నివియన్నియును, కాన నేదానియను సరణకు సలహా.

సద్గురూపదేశము లేనిదే, సద్గురు కృపలేనిదే, సద్గురు కటాక్షము లేనిదే కొటి జన్మలెత్తినను నేరికిని మోక్షము లేక బంధరాహిత్యము చిక్కదు. నమస్త ముక్త పురుషు లును స్వయముగ భగవానుని ద్వారా గాని, నాదర్శ మహాత్ములనుండిగాని యుపదేశమును పొందినవారే. కాన ముముక్షువు (మోక్షార్థ) లందఱు విధిగ, తప్పనిసరిగ నుపేక్షింపక, జాగుచేయక ప్రణవము (ఓమ్)ను గాని లేక తమ తమ యిష్టదేవతా మంత్రమునుగాని తమకు నచ్చిన నాదర్శ సాధు, సన్యాసి పుంగవులు, నున్నత మహాత్ములు, నిత్యానుష్ఠాన పరులనుండియు, శిక్షణ గైకొన నగును. బ్రహ్మశ్రోత్రి

యులు, బహునైష్ఠికులు, జీవన్ముక్తులనుండి గొనిన నమిత, శీఘ్ర ఫలవారి, త్వరగ జీవిత లక్ష్యము సిద్ధించును. ఏలన వీరు సదా కణకణలాడు, దేదీప్యమానమగు, జాజ్వల్య మానమగు నిష్పవంటివారు. అట్టివారినుండి మంత్రోపదేశము తీసుకొనిన తమలో నెట్టి వేడిమి, సెగ యంకురించునో మంత్ర చైతన్యమెటుల విజృంభించునో నుడువబనిలేదు.

సాధారణముగ నేగృహములోనైన నెవరిమట్టుకు వారందఱుగాని నుమ్మడిగగాని జప, ధ్యాన పారాయణ, పూజాసంకీర్తనాదు లొనర్చు టుండదు. వా రూహించిన దేమన మనవారందరిలో నెవరో యొక రొకింతపూజచేసి నైవేద్యముపెట్టిన చాలదా, మా యజమానురా లొనర్చు చున్నది లేదా మా యజమాని యొనర్చుచున్నాడని సంతృప్తి పడుదురు. తాము చేయునదిపోయి పైగా చదువుకొను విద్యార్థిదశయందుండు తమ బిడ్డలుగాని నితరులుగాని యొకింత భక్తిద్వారానభ్యాస రక్తిచూపుచో వయసుమళ్ళు (తిరుగు) కాలములో చేయవచ్చునని గదమాయించుదురు. ఎంత ఘోర అజ్ఞానము ! క్రొత్తబట్ట కంటునటుల రంగు వాడివాడి వినియోగపడిన పాతబట్టగలదా? బాల్యమునుండియు ప్రతి వారును దైవికవ్యవహారముపట్ల నభిరుచి చూపవలెను. అటుల చూపునటుల చేయు బాధ్యత పెద్దలపై తల్లిదండ్రులపై నెంతేనియు గలదు.

ఎవరు చేయినది (పురుషార్థము) వారికే యనియు వొకరికొకరు పంచుకొనరనియు “యెవరికివా రే యమునాతీరే” సందర్భమున పైన నుడువబడినదియు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుడు.

నారదాదిమునుల సత్సంగత్యఫలమున నాదికవియగు వాల్మీకిగ  
మారబోవనున్న “రత్నాకరుడను బోయ తన పుణ్య  
పాపముల తన భార్యా బిడ్డలు పంచుకొనరని తనది తానే  
యనుభవింపపలెనని, నా వారనబడు తనవారినుండి తేలిన  
మీదట నేకదా నాంతరంగిక పరిణామమొందుటయు “రామ”  
యను ద్వ్యక్షరమంత్రమును తిరుగవేసి “మర” గ నుపదేశ  
మొందుటయు తటస్థించుట? సదేవదే నిత్యజీవితమున దీనిని  
స్మరింపుచు నీ యుత్తరక్షణమునుండియే మేల్కొనుడు. ఆల  
సింపకుడు. ఏక్షణమున నేమి రానున్నదో యని మరువకుడు.

ఇందు చెప్పబోవువిషయమేమన ప్రతియొక్కగృహము  
నందును ప్రతియొక్కరును (చిన్నపిల్లలతోసహా) బ్రహ్మ  
ము హూ ర్త ము న (తెల్లవారుర్ఘామున 4 గంటలనుండి  
6 గంటల మధ్యకాలము) లేచి యుమ్మడిగగాని, వేరు వేరుగ  
గాని ప్రాతఃస్మరణ, పుత్ర భ్రాతా ది భగవస్తోత్రాదులు,  
భగవద్గీతా పారాయణ, జపధ్యానములు, ఆసన  
ప్రాణాయామాది యోగప్రక్రియ, సంకీర్తనాదుల నొనర్చు  
నగును. అటులనే మధ్యాహ్నమున భాగవతాది సద్గ్రంథ  
పారాయణ, మంత్ర లేఖనము వగైరా నొనర్చునగును.  
సాయంతనమునగూడ వీలగు తమకింపగు జపధ్యాన, సంకీర్త  
నాది వైదిక కార్యముల తప్పనిసరిగ చేయనగును. అనగా  
త్రిసంధ్యల లేదా మూడువేళల నెప్పుడో యొకప్పుడు ప్రతి  
దినమును ప్రతియొక్కరును తమతమ మనోభీష్టముననుసరించి  
యాధ్యాత్మిక సాధన (అనుష్ఠానము) చేయనగును.

జన్మించిన దాహార, నిద్రోప భోగములకు కాదు. మానవ జీవితలక్ష్మ్యమాధ్యాత్మికముగాని భౌతికమును, శారీరకమునుగాదు. శారీర కాహారముకంటె నాధ్యాత్మికాహారమత్యవసరము. శరీర పోషణకై నాహారమును రెండు పూటలగొనుచో నాధ్యాత్మికముగ జప, పూజాది కాహారమునధమము రెండుపర్యాయములైనను విధిగ యెవరిమట్టుకు వారు స్త్రీ, పురుష వివక్షత లేక నందరును గొనవలెను. భగవన్నామ సంకీర్తన, భగవత్స్మరణ, భగవద్భక్తి, ధర్మాదరణ నెవరెవరిలో లేక నేయే గృహములో తాండవమాడునో వారి కెట్టి యనర్థములు రానేరవు. ఈ ముఖ్య విషయము అనుగు పాటునొంది భగవంతుడున్నాడా యనియు, భగవత్కృప తమపై లేదనియు వాపోవుట వెట్టి తనము. భగవత్కృపకు స్త్రీ పురుష వివక్షణగాని, నీ మానవ జీవి, యా మానవజీవియనిగాని, నీ దేశస్థుడా, ఏ దేశస్థుడని యెడు తారతమ్యముగాని పరికింపబడదు. పరాత్పరుని కృప కందఱును సమానార్హులే. తమలోని కామ క్రోధాది దుర్గుణములవీడి విశ్వప్రేమ, నిష్కాపట్యము, భగవద్భక్తి, ఋజుమార్గ ప్రవర్తన మున్నగు సద్గుణములచేకొని శరణాగతి భావముతో హృదయవిస్తృత మొనర్చువారికి భగవత్కరుణ తమపై లేదనుమాటరానేరాదు. అపరిశుద్ధ మనస్కులు మాత్రమే భగవదునికిని గూర్చియు, భగవత్కటాక్షమును గూర్చియు, భగవద్భక్తులనుగూర్చియు, భగవచ్చాస్త్రముల గూర్చియు నవివేకముగ సంశయింతురు.

ప్రాపంచిక జీవితము గడపుచు దివ్యజీవనము కాంక్షించు యావన్మందియు సాధ్యమైనంత నిరాడంబర పరిపూర్ణ నిష్కపట, నిష్కాల్పిష్య జీవితము గడపవలయును. తమయొక్కయు, నితరుల యొక్కయు గడచిన గడచుచున్ననిత్య జీవితమునుండి పాఠముల గొనినంత కంత కంతద్వృష్టి (లోచూపు) పెంపొందించుకొనవలెను. ఇది యాత్మవిచార మొనర్చుటలో నెంతయేని సాయపడును. ఆత్మవిచార మొనర్చుటద్వారా వివేక, వైరాగ్య, షట్సంపత్తు (శ్రమ-మనోనిశ్చలత, దమము-ఇంద్రియపశేము, ఉపరతి - ప్రపంచవృత్తివిరమణ, తిత్తిక్ష-సహనశక్తి, శ్రద్ధ, దేవుడు, గురువు, శాస్త్రములయం దచంచల విశ్వాసము), సమాధానము-మనోపకాగ్రత, ముముక్షుత్వము క్రమాభివృద్ధినంది నాధ్యాత్మికముగ నొక కార్పిచ్చు (మహాజ్వాల) నాంతర్యము నుద్ధరింపగలదు. ఈస్థితి లభ్యపడిన జీవితగమ్యము చేరువలో నున్నటులే.

గృహస్థుల ధమము మూడువేళల దినమునకు మొత్తం పైని మూడుగంటల కాలము ఉదయము లేచినది మొదలు రాత్రి నిద్రించు (4 A. M. నుండి 10 P. M. 6 గంటలు) వ్యవధిలో దైనిక జీవితమున గడుపవలెను. పెద్దలెవరును (15 సం॥లు వయసుపైబడువారు) 6 గంటలకంటె నెక్కువ నిద్రింపజనదు. ఇట్లొనర్ప యత్నింపనిచో నాత్మహత్య యొనర్చికొనినటు లగును. ఇక్కలికాలమున నంతరించుటకగు బ్రహ్మప్రోక్తమైన షోడశనామ మంత్రము (హరేరామ హరేరామ రామరామ హరే హరే, హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే॥) దినమొక గంటయైన ప్రతివారును ప్రతి

గృహమున ఎవరికేవారు మానసికముగ జపించుటగాని, సమిష్టిగా సంకీర్తించుటగాని బహు శ్రేయోదాయకము. దీనిని మూడుకోట్ల యేబదిలక్షలు (3,5000000) జపించువారు కైవల్య మోక్ష మొందుదురని శ్రుతివాక్యము. నారదావతార మనబరగు త్యాగరాజు యుపదిష్ట శ్రీరామమంత్రమును 96 కోట్లును, నాంజనేయావతార మనబరగు సమర్థ రామదామ తన యుపదేశమంత్రమును, 13 కోట్లును జపింప శక్యముకాగా నితరభక్తులకు మాత్రమే సీయొకింత జపసంఖ్య శక్యముగాదు? మోక్షమందు తావేచ్ఛయున్నచో ప్రపంచమున నున్నను దానియందు విరక్తియుండుచో సంతయు సాధ్యమే.

అధునాతన నాగరికతా ప్రపంచమున తీరుబడిలేదని కొందఱనవచ్చును. ఉబుసుపోని కబుర్లలో మునుగుట, చీట్ల పేక మున్నగు నాటలలో వినోదించుట, దుస్సాంగత్యమున కాలము వ్యర్థపుచ్చుట, యిహపరములగొని తేజాలవి నిష్ప్రయోజక కృత్యములలో పెనగులాడుట యిత్యాదుల విడిచి తప్పనిసరి కార్యముల విధికృత్యముల జీవయాత్రను పలసినంత యొనర్చుచు వీలుపడినంత నియమితనిష్ఠ పూర్తికానిదే నుదయ సాయంత్రముల భోజనముచేయుట గర్హ్యమని భావించుచు నటులొనర్చుచో (సెనగా నిష్ఠపూర్తికానిదే భోజనమునకు కూర్చొనకుండుట) నెంతటినాధ్యాత్మికోన్నతి, వికాసమునొన గూడవు? తప్పక నెంతేనియబ్బును. ఈ విషయమును పదే పదే గమనించి వీరు వారను స్త్రీ, పురుషభేదము పాటింపక నొక తుణము సహితము తీరుబడి దొరకుచో సద్గ్రంథపారాయణమో, మానసిక జపమో, మానము వహించుటయో,

మంత్రలేఖనమో (ఇష్టమంత్రమును పుస్తకమును మానసికముగ నర్థసహితముగ ధ్యానించుచు భగవన్నూర్తినంతర్ధృష్ట్యా వీక్షించుచు (వ్రాయుట) నక్షతతందులో దృఢమో (ముక్కువిరుగని బియ్యమో, (గోధుమో) గోధుమలో నిష్టమంత్రజపమొనర్చుచు నేకాక్షరి నితర సత్కృత్యములతో చేయనగును. ఆధ్యాత్మిక రంగమున నిది పురుషులసాధన. నిది స్త్రీల యని వేఱువేఱుగ కేటాయింపులేదు. పై నుడువబడినది గాని, వారి వారి శారీరక, మానసిక ప్రకృతుల ప్రవృత్తుల కనుగుణ్యమైనదిగాని చేయనగును.

మరియొక విషయము. జయదేవుడు, పోతన, ఏకనాథుడు, కబీరు, నామదేవుడు, భద్రదాచలరామదాసు, తుకారాముడు, సర్వీ మోహతా, తిరువల్లువారు, త్యాగరాజు, సక్కుబాయి, మీరాబాయి మున్నగుభక్తుల జీవితముల గమనింపుడు. ప్రపంచముననుండియును నెట్టి నిర్లిప్త, నిస్పృహమయ జీవితమును గడపుచు భగవంతునే సర్వదాతమ “సర్వరక్షకునిగ” భావించుచూ నాత్మార్పణబుద్ధికలగి నెఱుల భగవచింతనతో సమస్త ప్రాపంచికపు టొడుదుడుకులు నిక్కట్టులనుండి తప్పించుకుని ననగా నతీతులై భగవత్సాక్షాత్కారమునొంది జీవితలక్ష్మ్యముబడసి ధన్యులై రో విదితము కాగలదు. వీరినుండి గ్రహింపదగినదేమన భక్తి, జ్ఞాన వైరాగ్యములే, వాటికై లోనుండి తహతహ పుట్టవలెను. భగవత్కృపాకాంక్షులే కావలెను. గాని నిరంతర ప్రాపంచిక భోగములు కాంక్షింపరాదు. ఏలన భగవత్కరుణ నేరిపైన నుంచుచో వారడుగకుండ నే సమస్తము సంకల్పలేదా స్మరణమాత్రమున

సంసిద్ధి బొందును. సదా “హే పరమాత్మా! నేను నీవాడను (దానను) నా సర్వము నీదియే, నీ యిచ్చయే సదా జరువ బడుగాక. నేను నీయొక్క ఉపకరణ మనెడి భావముతో సదావర్థిల్లుదునుగాక! ఆఖరు శ్వాసతో సహితము పరమోద్ధారకమగు నీ నామమును స్మరింతునుగాక! కర్మగ్రహణ మొనర్చి సదా చేయూత నిచ్చుచు, మార్గము చూపుచు నీ దేసకు గొంపోయి నీ జన్మముననే నీలో నైక్య మొనర్చు కొందువుగాక” యనెడి భావ పరంపరచే నావరింపబడవలెను.

తమోగుణములగునిద్ర ఆలశ్య (సోమరితనము) మోహము మున్నగునవి దరిచేరనీయక రజోగుణములగు కామక్రోధాదుల బంధకారకకర్మ ప్రవృత్తులదాటి కేవలసత్వగుణమగు పరిశుద్ధత, మనో నిర్మలత, గురుపూజ, శాస్త్ర విశ్వాసము, దైవ చింతనము మున్నగునవి పెంపొందిపవలెను. తమో, రజో నందే కాదుసత్త్వగుణము సహితము మీరని దేవాస్తనికత స్థిర ప్రజ్ఞత్వముగాని జీవన్ముక్తిత్వముగానికాదు. ఈ సంకల్పమున ముఖ్యముగా గీతయందలి 27, 14, 17 అధ్యాయములను ప్రతు తత తోడ మననము చేయుడు.

పాప (అధార్మికకృత్య) నివృత్తికై పుణ్య నిత్యధార్మిక కార్యముల పెంపొందింపుచు రావలెను. ఇట్టి నాటిలో పంచ మహాయజ్ఞము లొకటి. వీటి దైనికయాచరణచే త్వరగా చిత్తశుద్ధి మొదవును. పంచమహాయజ్ఞము లేవియన దేవ, పితృన్న, భూత, బ్రహ్మయజ్ఞములు, సమిదాజ్యములచే హోమమొనర్చుట దేవయజ్ఞము తర్పణ శ్రాద్ధాదికము పితృ



యజ్ఞము, శక్తికొలది నతిథి సత్కారము మానవజీవికి భోజనమిడుటన్న (మనుష్య లేక అతిథి) యజ్ఞము, పశుపక్ష్యాదులకు బలినిచ్చుట (నాహారమిడుట) భూత యజ్ఞము, శాస్త్ర ఉపనిషదాదిపారాయణ బ్రహ్మయజ్ఞము. ఆదర్శ ధర్మనిరతులగు సాధుసన్యాసపుంగవుల, మహాత్ములతోను వారి వ్రాతలతోడి సత్కాలక్షేపము, సత్సంగత్యము నిని యన్నియు నాత్మోద్ధారమునకు సహాయకారులు. మహాత్ముల సాన్నిధ్యము వారి సేవయు నాధ్యాత్మికదృష్టితో మానసిక, శాక్తిరక బ్రహ్మచర్య పరిపాలనము నెట్టివారినైన నవలీలగ మార్చి వేయగలదు. కాన సత్సంగత్యము దైవికముగ లభించుచో విడువబోకుడు.

ఇక నిష్కామ్యకర్మల విషయము. ఇతరుల శ్రేయస్సుకై ప్రతిఫలాభిలాష లేక ధర్మబద్ధముగ భగవత్ప్రార్థనము నాత్మోద్ధారమునకై నేది యొనర్చినను నిష్కామ్యకర్మయే. నిష్కామ్యకర్మలన్నియు పుణ్యకర్మలే. నిష్కామ్యకర్మలన్నియు తపోరూపకర్మలే. ఏలన వాటియందాత్మ బలిదాన మిమిడియున్నది. ఆత్మబలిదానమిమిడిన సమస్తమును తపస్సు మాత్రమే. ఏలన మనోమాలిన్యముల దగ్ధపరచు శక్తి యట్టి కర్మలకుగలదు. ఆత్మబలిదానమన స్వప్రయోజనముల కాంక్షింపక, చావుబ్రతుకుల లెక్కింపక యుద్ధ రంగమందలి యోధవలె తన సర్వస్వమునుపరహితమునకై సమర్పించుటయే.

నిష్కామ్యకర్మ లెంత యెక్కువగ మనఃపూర్వకతతో శ్రద్ధా, భక్తి, విశ్వాసము, ప్రేమ (దైవిక) లతో నొనర్చిన, జపధ్యాన, పారాయణాది కార్యము లెంత యధికముగ

నొనర్చిన, గురుసేవ, గురుభక్తి, గురుదైక్యతాభావము (కేవలము వాచాగాక క్రియా రూపమున) నెంత తీవ్రరూపము దాల్చిన నంత త్వరగ నింద్రియ మనస్సంయములు తటస్థ పడును. ఇంద్రియాది నేతయగు మనస్సెంత స్వాధీనమైన నంత ప్రపంచ విరక్తిలేక వైరాగ్యమొంది జ్ఞానశిఖరమును త్వరలో చేరి తద్వారా మోక్షము నందగలడు. వైరాగ్యముతోడనే వాస్తవికాధ్యాత్మిక జీవనము వెలుగొందసాగును. ఇది నిక్కముగ నెవరితోనైన నంకురించి యుండుచో దివ్యశోధ దానంతటదే ముముక్షును వరించి విరాజమాన మొనర్పగలదు. జ్ఞానశిఖరమునుచేరు తదుపరినాత్మజ్యోతి దర్శనము సుగమమే.

ఇదియే సర్వప్రపంచ పథికులు నెఱుగదగు సూటి మార్గము. ఇదియే త్రొక్కదగు వాస్తవిక, అల్పదూర, శరహదారి. ఇదియే సర్వ శ్రేయోదాయకమగు తిన్ననిబాట.

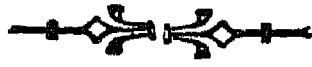
సర్వులు నేటినుండియే యాచరించి ప్రయోజన మొందుదురుగాక !

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః॥

“ శివానంద పాదసేవక్ ”

స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

## ప్రతిజ్ఞగీత



అనువాదకులు:- శ్రీ స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

భగవద్గీత మానవకోటికి సౌఖ్య, శాంతి, స్వేచ్ఛ, పరిపూర్ణత ఐశ్వర్యమయ సందేశమును గొనితెచ్చును. ప్రతి యంతస్తులోను సాధకునికి సహాయ మొసగుచు సర్వభయముల నుండి రక్షణను ప్రసాదించునది గీతమును గ్రంథము మాత్రమే గీతలో భగవానుడి దిగువ శపథముల (Assurances) నిడెను.

నేహభిక్రమనాశోఽస్మి ప్రత్యవాయో న విద్యతే |  
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్యత్రాయతే మహతోభయాత్ ||

దీనిలో యత్ననష్టములేదు. ఎట్టి ప్రమాదము (విపరీత ఫలితోత్పత్తిగాని, దురతిక్రమణ గాని) లేదు. ఈ జ్ఞానలేశము సహితము (యాయోగముయొక్క ఒకింత అభ్యాసము సహితము) మహద్భయమునుండి యెవని నేని కాపాడును.

(11-40)

పార్థనై వేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే |  
సహికళ్యాణకృత్కశ్చిద్దుర్గతిం తాతగచ్ఛతి ||

ఓ పార్థా! ఇహలోకమునగాని, పరలోకమునగాని వానికి వినాశములేదు. నాయనా! వాస్తవికముగ మంచి నొనర్చువారెవరును నెన్నిటికిని దుఃఖము పొల్పడరు. (VI-40)

క్షీప్రంభవతి ధర్మాత్మా శశ్వచ్ఛాంతిం నిగచ్ఛతి ।  
కాంతేయ ప్రతి జానీహి నమేభక్తః ప్రణశ్యతి॥

శ్రీఘముగ నే అతడు ధర్మాత్ముడై శాశ్వతశాంతి  
నొందును. ఓ కాంతేయ! నాభక్తుడెన్నడును నాశనమును  
పొందడని నిశ్చయముగ నీవు తెలిసికొనుము. (IX-31)

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యేజనాః పర్యుపాసతే |  
తేషాం నిత్యాభి యుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్॥

ఇతరమును చింతించుటమాని నన్ను మాత్రమే ఉపా  
సించువారికి, నిత్య (దివ్య) సంగమొందువారికి నిదివరకు కలిగి  
యుండనిదానిని (యోగమును) పొందుపఱచి, యిదివఱకే  
పొందయుండిన దానిని (క్షేమమును) పదిల పర్చునును.  
(IX-22)

అపిచేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః |  
సర్వం జ్ఞానప్లవే నైవ వృజినం సంతరిష్యసి॥

పాపులలో కెల్ల నీ వమిత పాపివైనప్పటికిని జ్ఞాన  
మనెడు తెప్పచే సర్వపాపముల నిజముగ తప్పక తరింతువు.  
(IV-36)

మన్మనాభవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కరు |  
మామే వైష్యసి సత్యం తేప్రతిజానేపియోఽసిమే॥

నీ మనస్సును నాపై స్థిరపరుపుము. నాయెడ భక్తు  
డవు కమ్ము, నాపట్ల నాత్మబలీదాన (నాత్మయజ్ఞ) మొన

ద్వము. నాకు నమస్కరింపుము. నీవు తప్పక నావద్దకే  
వత్తువు. నిక్కముగ నేను నీకు వాగ్దాన మొనర్చుచున్నాను.  
ఏలనన నీవు నాకు ప్రియుడవు. (XVIII - 65).

తేషామహం సముద్ధర్తామృత్యు సంసార సాగరాత్ ।  
భవామి నచిరాత్పర్థ మయ్యావేశిత చేతసామ్ ॥

ఓ పార్థా ! ఎవరి మనసులైతే నాపై లగ్నమై  
యున్నవో, అట్టివారికి సత్యముగ నచిరకాలముననే మరణరూప  
సంసారసాగరమునుండి యుద్ధారకుడ నగుదును. (XII - 7)

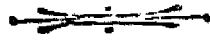
సర్వధర్మాస్పరిత్యజ్య మామేకం శరణంప్రజ ।  
అహంత్యా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామిమాశుచః ॥

సమస్తకర్మలు (అనగా కామ్యమున కర్మల) విడిచి  
నన్నుమాత్రము శరణొందుము. సర్వపాపములనుండి నన్ను  
నే విముక్తుని చేయుదును. దుఃఖింపకుము. (XVIII - 66)

భగవంతుడగు శ్రీకృష్ణుని యీ నిశ్చయపాక్కుల  
(Assurances) పఠనానంతరము కూడ సాధకులు సాధనలో  
మునుంగుట కింకను సంశయించుట మిక్కిలి విషాదకర  
విషయము.

పరమాత్ముడు మిమ్ముల నందఱు నాశీర్వాదించుగాక !

## శ్రీ బదరీనారాయణ యాత్ర



అనువాదకులు:- (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.)

[ట్రెబెట్ సరిహద్దునకు కొలది దూరమునందున్న గార్ వాల్ జిల్లాయందలి పరమపావన పుణ్యక్షేత్రములగు కేవార్ నాథమును, బదరీ తీర్థమును యెరుంగని హైందవులకు క్రైస్తవులకు పాలస్తీన్ ఎంత పావన ప్రదేశమో, హైందవులకు ఈ జిల్లాకూడా అంత పవిత్రమే.]

ఈ తీర్థ ప్రదేశము శ్రీ లక్ష్మీనారాయణుల విహార క్షేత్రము. కొట్లాడి సాధు మహాత్ములచే త్రొక్కబడి ప్రదేశము. యుగముల నుండియు అద్వితీయ ప్రతిష్ఠను పొందిన పరమ పవిత్రక్షేత్రము.

శ్రీ బదరీనాథ దేవాలయము దర్శనమునకై యాత్రికులకు సుమారు మే నెల మధ్య (13 వ తారీఖు మే) నుండి యాటునెలలు తెలునబడును. ఏప్రిల్ ఆఖరువరకునుండి జూన్ మధ్యవరకు ప్రయాణ మొనర్చుట కత్యుత్తమకాలము. తదుపరి నర్షములు ప్రారంభించి ప్రయాణములు కష్టమగును కాని యసాధ్యముగాదు. యాత్రికులలో నధిక భాగము “కేదారనాథము”, “బదరీనాథము”లకు మాత్రమే జనుదురు. కేవలము కొలదిమందియే “గంగోత్రి”, “యమునోత్రి” లకు కూడ వెళ్ళుదురు. నాలుగు ధామములకు కలిపి ప్రయాణము సుమారు రెండు నెలలు పట్టి “బదరీ, కేదార” ప్రయాణము నొక నెలలో సంపూర్తి చేయనగును. త్రోవ పొడుగున నాలుగు లేదా నైదుమైళ్ళ దూరములలో “చట్టీ”లనబడు

విడిది స్థలములు (Halting stations) కలవు. ఇట నాహారము తయారొనర్చుకొనుటకు (వంటపాత్రలతోసహా) వస్తు సామగ్రి పొందనగును. ఆహారపదార్థముల వెల మైదానములలో వాటికంటె సుమారు రెండింతలుగ నుండును. సగటు ఖర్చులు దినమొకటింటికి తలయొకటింటికి సుమారు రూ 5-0-0 లు పడును.

సామాను మోయుటకు కూలివాని పురమాయించుకో (నొప్పగించుకో) వచ్చును. నడువజాలనివారు “డండి” (నలుగురు మనుష్యులచే గొంపోబడు పడకకుర్చీవంటి సాధనము)ని లేదా “కండి” (ఒకేమనుష్యునిచే గొంపోబడునది)ని పొందనగును. హృషీకేశమున వీటి నేర్పాటు చేసుకోవచ్చును.

(ఈశాన్య యినుపదారి) N. E. Rly పై నొక రైల్వేస్టేషనుగు హృషీకేశము (Rishikesh) వరకు రైలుపై మీరు ప్రయాణము చేయవచ్చును. హృషీకేశమునుండి కాలినడకను (బదరీ నారాయణమునకు సుమారు 170 మైళ్ళ దూరము) ప్రయాణము చేయవచ్చును. లేదా 132 మైళ్ళ దూరమును బస్సుపై (ఛార్జీ సుమారు 15 రూపాయలు) ప్రయాణ మొనర్చి 38 మైళ్ళ దూరమును కాలినడకను చేయనగును. కేదారనాథము పోవుట కొక వందమైళ్ళదనముగ నడువవలయును.

ఈ దిగువ వస్తువులు సుఖదాయక ప్రయాణమునకు రూఢి యొనర్చును.

రెండుకంబళ్లు, ఒక తేలికపరుపుచుట్ట (Bedding) ఒక ఉన్ని చొక్కా, (Sweater), ఒక బ్యాటరీలైటు, వస్త్రసంచయము, ఒక గొడుగు. ఈ దిగువవి హృషీకేశ ములో కొనుక్కొనవచ్చును; ముతకగుడ్డ (Canavs) జోళ్లు, కొండకట్ట, ద్విగుణ సంచి (Doublebag), ఎండు పండ్లు మున్నగునవి. పూర్తి షివరములకు దయయుంచి నిట లభ్య మగు “బదరీ కైలాసయాత్ర” వెల రూ 1 పుస్తకమును చదువుడు.

శివానంద ప్రచురణసమితి,

శివానంద నగరము,

హృషీకేశము (ఉత్తరప్రదేశము)

## ఎవరికి హిమాలయ వాసము ?

శాంతి

సాధారణముగ హైందవుడు తలపోయునదేమన స్వకీ స్థానమును, వాసమును విడిచి జనసంఘమునకు దూరమై ఋషులకు, తాపసుల కనాదినుండి యాలవాలమగు హిమవ త్రప్రదేశమునకు జనిన మోక్షము సుగమమని తలపోయును. గృహవిచిత్యములు గాని, మనోవికలతలు గాని, తాతాళి కపు ఇక్కట్లులుగాని తటస్థించిన జీవితముపై నొక విధమగు



నేనగింపు జనించి ప్రపంచమును కాలదన్న సంకల్పమొదవును. తత్ఫలితముగ పాత జీవితము నకు స్వస్తి చెప్పును. కాని అగతయో ?

అందులకనే శ్రీ జగద్గురు శివానంద సరస్వతీ మహారాజులు హిమాలయవాసమునకు లేదా సన్న్యాసమునకు తీవ్రచేచ్ఛగల సాధకులకు బోధించున దేమన : “నీవున్న చోటనే స్థిరముగ నధమము మూడు సంవత్సరము లుండి యింద్రియములను, మనస్సును, వివిధయోగ ప్రక్రియలద్వారా వశపర్చుకొమ్ము. యోగము (హఠము) తో పాటు కర్మ, భక్తి, జ్ఞానయోగములకూడ చేదోడువాదోడుగ నభ్యసింపుము. అవధూతగీత, భగవద్గీత, వివేకచూడామణి, ఉపనిషత్తులు బ్రహ్మసూత్రముల విమర్శనా, వ్యాఖ్యానయుతముగ పఠింపుము. సాధ్యమైనంతవరకు ననుభవమునకు తెచ్చి యాచరింపుము. మానసిక సన్న్యాసమున ను తీర్ణుడవుకమ్ము. నిందాస్తుతి, శీతోష్ణ, కష్టసుఖాది ద్వంద్వ భావముల కతీతుడవుకమ్ము. మానసిక జపమును విడనాడక కనీస మొక పురశ్చరణ నైన దొర్లించి వైరాగ్యనిధివై వెలుంగుము.”

హిమాలయ వాసమునకు ముఖ్యముగ వలయునది సాధనచతుష్టయ సంచయము-వివేక, వైరాగ్య, షట్సంపత్తి (శమ, దమ, ఉపరతి, తిత్తిక్ష, శ్రద్ధ, సమాధానము). ముముక్షుత్వము. వీటిలో దేనిమట్టుకనియే ముఖ్యమయినను రెండవది యగు వైరాగ్యము లేనిచో హిమాలయవాసము గాని సన్న్యాసము గాని యపహాస్యము మాత్రమే. అటులయినచో

హిమవత్పాంతములలో సాధనా కాంక్షలై పరివ్రజించు లేక  
సిరవాస ముండువారిలో నెంతవరకు నీ విశిష్ట లక్షణము  
కనబడుననిన నూటికిరువదిమందికి మించరు.

వైరాగ్యమునకు వైగా నుండదగిన వేరొక లక్షణమే.  
మనిన “ఆత్మబలిదానము.” (Self sacrifice) అలవడవలసిన  
నీ రెండు లక్షణముల తరతమ భావముల నెంచవలసిన, నటు  
లుండజనకసమానత్వమే గోచరించును. అనగా వైరాగ్య  
మెంతయో నాత్మబలిదానమును నంతగ సరితూగవలెను.  
అప్పుడు మాత్రమే జీవితమిట శోభిల్లును. ధీరతగలవారికే  
నిజజీవితము లేనిచో గాదు. ఎట్టి కారణముచేనైన నే యక్షణ  
ముననైన మరణ మాసన్నమగుచో గంగానదిపై తేలియాడు  
టకు సంసిద్ధము కావలెను. ఏలనన విగతప్రాణులను నందునో  
ముఖ్యముగ సాధువుల, సన్న్యాసుల గంగామాత కర్పణము  
చేతురు.

కాషాయబట్టకు, కాషాయబట్ట ధరించువానికి నిట  
నుండు పూజనీయత వేఱొకచోట నుండదు. ఎన్ని దుర్గుణము  
లుండనిండు లౌకిక దృష్టిలో నాతడు మహాత్ముడే. హరి  
ద్వారము లగాయతు యెట చూచినను పెక్కు ఆశ్రమములు  
కలవు. కొన్నిచోట్ల నాశ్రమ మన బరగుటకు వలయు కార్య  
క్రమములు చక్కగ జరుగక ధర్మసత్రములవలె నున్నను  
నవి యాశ్రమములే. సాధారణముగ వాటిలో నుచిత వసతి  
నిచ్చుటను నెట్టి యభ్యంతర ముండదు. భిక్షులకై ప్రతిచోట  
తగు యేర్పాటులుండును. కౌసుంభ (కాషాయ) వస్త్ర  
ధారుల కతి సులభము, ఇతరుల కొకింత ప్రయాస యుండును.

ఇంక శీతోష్ణమా శీతకాలమున నత్యధిక చలి, వేసవి కాలమున నత్యధిక వేడిమి. వర్ష కాలమున కల్లుతెంపి కురియు నప్పటికి మోతాదు వర్షము లుండును. శివరాత్రి వెళ్ళినది లగాయతు తీర్థయాత్రలకు, పరివాజమునకు ననువుగ నుండును. జూన్ మధ్యనుండి వర్షములు ప్రారంభమగును. వర్ష కాలములో వర్షములు యెడ శిరిపిలేక కురిసికురిసి వెంటనే తేరిపిచ్చి యెండలు కాయును. ఇటుల వర్ష కాల మంతయు నుండును. దసరా లోపుగ నే సంతనుగునప్పటికి డిసెంబరు - జనవరి ప్రాంతముల మధ్యలో చూచాయాగ వర్షములు కనబడును. ఏ దైనను వర్షాకాలమున యెక్కువ బాధ యుండదు. శీతకాలమున నారోగ్యము నెటులో కాపాడుకొనుచో నితర ఋతువులలో సక్రమముగ జరుగును. ఈ శీతకాలముననే ప్రతి యొక్కరును శరీరాభివృద్ధి (ఊబశరీరము) గల్గియుందురు. సంవత్సరము పొడగునా వేసవికాల మెంతేని, యెండ లెంత తీవ్రముగ నున్నప్పటికి ఉదయము 10 గంటలనుంచి నితర మగు శీత, వర్ష కాలములకంటె మనోరంజకముగ నుండును. పవిత్రమైన పానీయము కిరీట రోజులును నతి శీతలమై, మధురమై, సదా కల్మషహరిమై యుండును.

హరిద్వారము మాత్రము ప్రస్తుతములో ననుష్ఠాన రీత్యా ననుకూలపడదు. ఒక లక్షకు సుమారుగ పైబడు జన సంఖ్య యుండి యెప్పుడు యేరోనొక కొఱత స్వాశ్చిన్నతికి తగువెనుకదన్న లేకున్న కనబడుచునే యుండును. హరిద్వారమునకు సన్నిహిత పరిసర ప్రాంతములగు గురుకుల్ కాంగ్రీ, కంఖాల్, జ్వాలాపూర్ మున్నగునవి ననుకూలముగ నుండును.

హరిద్వారమునుండి పొలిమేరదాటినది లగాయతు ప్రకృతి దృశ్యము లత్యద్భుతము. వాస్తవిక పరమపావన తపోవ్రదేశములు సృష్టికేశమునుండి బదిగీగారాయణము వైపుగ నెన్నియో కనబడును. శీతాకాలములో నెగువకు జనుకొలదిని చలిబాధ యెక్కువగ నుండును.

దాక్షిణాత్యులు (అరవదేశమువారు మాత్రమే కాదు)- అందరు దక్షిణదేశీయులును ముఖ్యముగ తెలుగు, కన్నడము, అరవము, మళయాళము మాట్లాడువారీ ప్రాంతములలోనే మాదుమూలలకు పోయినను కనబడకమానరు. హిందూదేశము లోని నితర ప్రదేశములవారికంటె దక్షిణదేశమువారే హరిద్వారము నువల కైలాసమానసరోవరము వరకు సాధ్యాత్మిక దృష్ట్యా సధికముగ కానవచ్చును. హిందీ భాష వచ్చియుండిన నెంతయు ననుకూలముగ నుండును. కుక్షింభాత్వమే జీవిత లక్ష్యము గగలవారైనప్పటికి భాంజారములగు (పిండులగు) లోలుండును. ఈ యదరు సాధారణముగ సన్న్యాసాశ్రమము వారికి (జేకురుకంగు వస్త్రధారులగు) యెక్కువ.

(1) పట్టుదల (2) చావుబ్రతుకుల తేగింపులతో (3) నొకేమొక స్థానాన స్థిరమైనానము. ఒకేకొక గురుని సన్నిధానమున సేవాస్మరూపము ఏకేమొక మాదిరి క్రమబద్ధసాదన సాధ్యా శోక్తిత్వీకత వేయు ముగించువార లెంతయు విలసిండువర్హులు. ఇటువంటి దేశభక్తుకులనలే సమస్తానమునకూ, ప్రాపంచిక జీవితమునకు కొరిగొక మొలగుట యెంతయు సాస్తవిక మోక్షసాధనము కన్పట్టును. పై మూటిలో నిటనుండుటకు పట్టుదల అవసరము. ఏమనగా రెండు సంవత్సరములన్నర

(2½ సంవత్సరములు) ప్రత్యక్షౌనుభవములో హిందూదేశమందన్ని ప్రాంతీయులవారు శివానందాశ్రమములో నత్యనాయాసముగ ప్రవేశముగల్గి హిమాలయములలో యితరచోట లభ్యముకాని సమస్త సదుపాయములు బొందినప్పటికియే రెండుమూడు నెలలో తప్పితే 6 నెలలో యుండి శీతోష్ణస్థితి సరిపడకనో, మమకారా దికారణములనో, సంచితవాసననొందదలచియో నధికారవర్గముతో చెప్పిగాని, చెప్పకగాని వెడలిపోవుదురు. దీనినిబట్టి యెట్టి పరిపక్వస్థితి, మనోదృఢత్వము నీ ప్రాంతములలో నుండుటకు వలయునో తెలుసుకొననగును. అందుచేతనే శివానందగురుదేవుల సలహా; ఉన్నచోటనే యుండి సాధనచేసుకొమ్మని తగు నున్నతి పొందిన పిదప రమ్మనుటకు మూలము.

హిమాలయవాసమన మోక్షమునకు లేదా సన్యాసమునకు హిమాలయాశ్రయమును నుద్దేశ్యముతో కాక నాత్మాభ్యుదయమునకై సాధనాతపోవనమును నుద్దేశ్యముతో నిందు గమనింపనగును. అంతరంగిక మనోఽరివర్తనను కల్గి యష్టమూలల ప్రపంచమును గమలార గాంచుచు చెవులార వినుచు నితర యింద్రియములతోడ గమనింపవలసినవి గమనించుచో హిమాలయములలోపొంద వాంఛించు మనశ్శాంతి యెట్టి జనమభ్యముననైన పొందనగును. ప్రకృతిద్వారానే పరమపురుషుని నొందవలసి యున్నది. అవి వాస్తవికముగ వేరుగావు. పూర్వాభ్యాసములేక తొందరపడి పరుగిడుచో వెనుకకు వశముతప్పి జారవలసివచ్చును.

బృందావనములో గాని, బదరీనారాయణములో గాని, కాశీలో గాని, కాంచీపురమున గాని, గోకర్ణములో గాని, గయలోగాని మానవుడు తగు అభ్యాససంపత్తి లేక పొందున దేమియు లేదు. గురుకృప లేనిచే నభ్యాససంపత్తి యొన గూడదు. గురుకృప భగవదాకాంక్షనై నుండును. కాన పరమపూజ్య సచ్చిదానందస్వరూపులారా ! హృదయమునకు నచ్చిననే యాధ్యాత్మిక ధీరునినైన గురునిగ నెన్నుకొని శరణుజొచ్చును. ఆయన నానతిని సాధనాక్రమము నమపుడు. మీ యాధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు నిక్కము, దృఢము నగును. హిమాలయములకు, భద్రాచలప్రాంత పాపికొండలకు జన నవసరముండదు. పురుషార్థమున లోటుచేయుకున్న భగవదిచ్చ ననుసరించి జనమధ్యముననో, జనబాహ్యముననో స్వము సమకూడును. ప్రపంచములో నున్నంతకాలము జయదేవుడు, పోతన, ఏకనాథుడు, తుకారాముడు, జ్ఞానేశ్వర్, మీరా బాయి, సక్కుబాయి మున్నగు మహాపురుషుల జీవనముల దృక్పథములో నుంచుకొని నిర్దిష్ట జీవనము గడుపుడు. ప్రపంచమునకు ద్వాసము చెప్పదలచుచో తగు సాధన సామగ్రిని ప్రాగుచేసుకొని వెనుదిరగని ముఖముతో బయలుదేరును. జయపరంపర మిమ్ముల నెదర్కొనును. ఇది తథ్యము. రాజ హంసనలె ప్రాపంచికపు సత్ 'పదార్థమును' 'అస్మత్' పదార్థమునుండి విడదీసి సత్యమును చూపుగొనుము. జీవితము లిప్పుడే ధన్యమగును.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

## రామాయణము సాధకులకు మార్గదర్శి

(ము ము త్తు వు - ఏ లూ రు)

ప్రత్యక్షౌనుభవములొనికి తెచ్చుకొనుటకు వలనుపడు సర్వోత్కృష్టమైనది హిందూమతము. హైందవవ్యవస్థను ఏవైపుచుండి చూచినను ఆత్మజ్ఞానమే ఆదర్శముగ ప్రస్తుతమగుచుండును. సంపూర్ణ తకు, అతిలోకప్రాప్తికి అవిచ్ఛిన్నములైన అశ్వేషణ ప్రేరణలే హిందూమతముయొక్క సారమని ఎప్పటికిని తేటతెల్లముగ నే యున్నది. పవిత్ర శారతదేశమునకు గాని, అందలి ప్రజలకుగాని, తత్సంస్కృతీ నాగణతలకుగాని సంబంధించిన ఏ విషయమును పరిశీలించ బోవుచున్నను వైముఖ్యాంశమును మాత్రము స్పృహలో నుంచుకొనియే చేయవలయును. సనాతన ధర్మముచుగాని, దాని వేదాంతమును గాని, శాస్త్రమునుగాని, సాంఘిక వ్యవస్థచుగాని, సంప్రదాయములను గాని, ఆచారములను గాని, అనుష్ఠానములనుగాని, సరిగ అర్థముచేసికొనగలుగుటకును, వాట్ల విలువను పూర్తిగ గ్రహింపగలుగుటకును అప్పుడు మాత్రమే సాధ్యము కాగలదు. ఉత్తమోత్తమ ఆదర్శమైన ఆత్మజ్ఞానమును, పరిపూర్ణ దైవీసంపత్తిని పొందింపజేయుటకే ఇనన్నియు యేర్పడియున్నవి. పరిమగతియైన శాశ్వతముక్తిని, అనంత అపారఆనందమును, అమృతత్వమును పొందుటయే హైందవ జీవిత పరమోద్దేశ్యము.

రామాయణముయొక్క యథార్థ శత్రువును తెలిసి  
కొనవలయుననెడి తీవ్రకాంక్ష నీకునిజముగనున్నచో పై జ్యోతి  
స్మార్తమునుండియే దానిని సమీపించవలసియున్నది. శ్రుతి  
స్మృతి పురాణేతిహాసాది సర్వశాస్త్రముల పరమాశయము  
గూడ, పారమార్థిక లక్ష్యమును, దానిని సొందింపజేయు  
మార్గములను విశదపరచి, బహిర్గతముచేయుటయే. మానవుని  
రాజకీయ, సాంఘిక, సాంసారిక జీవితములపై గూడ వెలుగుట  
ప్రసారింతుటకే అవి నిర్దేశింపబడినవి. కాని, అన్నిటికంటెను  
భగవదనుభూతియనెడి యథార్థ శాశ్వతాదర్శనమునకే ఎక్కువ  
ప్రాధాన్య మిచ్చుచున్నవి. రామాయణములోని విజ్ఞానము  
ఆంతరంగిక జీవితమునకు అన్నివైపులనుండియు వెలుగుబాటల  
వేయుచున్నది. ఆ విజ్ఞానము యోగసాధనలకు అమూల్య  
మైనది. యోగమునకును, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకును నీతి,  
పావిత్ర్యము, సౌశీల్యము, సదాచారములే పునాదులుగుటచేత,  
రామాయణము ధర్మశాస్త్రము, యోగదర్శనముగూడ.

అనర్థములయిన మహోపదేశములు రామాయణమువ  
అసంఖ్యాకములు. కేవల నిగూఢ ఆధ్యాత్మిక భావములు  
అధ్యాత్మ రామాయణమునందింకను ఎక్కువ ప్రాముఖ్య  
ముగ నున్నను, వాల్మీకి రామాయణమునగూడ గంభీరము  
లైన పారమార్థిక సత్యములు యెడనెడ వెల్లడిచేయబడియే  
యున్నవి. ఓ సాధకుడా ! వానిని అన్వేషించుము. నీ స్వభా  
వములను దివ్యములైనవిగ చేసికొనుము. వాల్లను జీర్ణము  
చేసికొని, నీలో షీలీనము చేసికొనుము. దివ్యుడవుకమ్ము !  
ఆ గుప్తధర్మములు నీ జీవితమునే మార్చివైచును. అవి  
నిన్ను నిజీవిత పరమ గమ్యమునకు చేర్చి ధన్యునిచేయును.



దండకారణ్యముయొక్క ప్రశాంతములైన మారు  
 మూలలనుండి, అవిగో! రెండు ఉజ్వల కాంతికిరణములు  
 నీమార్గమును జ్యోతిర్మయము గావించుచున్నవి, చూడుము.  
 చాలమందికి సరిగ గోచరముగాని గర్భితవిద్యుల్లతలు అవి.  
 అమాయక భక్తురాలు శబరి, మహోదారుడు, స్వార్థత్యాగి,  
 మహావీరుడైన జటాయువు, వీరిద్దరే ఆరెండు తేజఃపుంజ  
 ములును. సాధకులు ఎట్టి పరిస్థితులయందైనను తమ ధర్మ  
 మును వదలకుండ నుండుటకును, కర్తవ్య పాలనమానందు  
 ధృఢసంకల్పులై యుండుటకును జటాయువుయొక్క ఉదా  
 హరణము యెన్నటికిని శాశ్వతాదర్శకమే కాగలదు. జటా  
 యువు యొక్క చర్యయందలి బౌదాధ్యమును, మహాత్వమును  
 గమనింపుడు! దుర్మార్గుడైన రావణుడు నిస్సహాయునియైన  
 సీతను బలాత్కారముగ దొంగిలించు కొనుపోవు అధర్మ  
 కృత్యమును చూచినాడు జటాయువు. అది ధర్మనిరూఢమైన  
 అకృత్యమని గ్రహించి, తప్పక ప్రతిఘటించి తీరవలయునని  
 సంకల్పించు కొనినాడు. ఆపదలోనున్న అసహాయులకు  
 అండగా వెడలుట సుస్పష్టముగ గోచరించు పరమకర్తవ్యమని  
 గూడ రూఢిగ గుర్తించినాడు. తన ధర్మమును నిర్వర్తించు  
 కొనుటకై సీతకు సహాయుడుగ ఉరికినాడు. ఆహా! ఏమి  
 ఆ జటాయువుయొక్క బౌదాధ్య, బౌన్నత్య, వీరత్వములు!  
 మహోగ్రభయంకర మహాబల పరాక్రమ సంపన్నుడైన  
 రావణునకు తా నేమాత్రమును జోడుకాదని ఆతనికి పూర్తిగ  
 తెలియును. రావణునెదుర్కొనుట యనగ మృత్యువు నెదు  
 ర్కొనుటయే యనిగూడ పూర్తిగ తెలియును. సీతను రక్షిం  
 చుటకు తాను వెడలుట యన తన చితిని తానే చేజేతుట

పేర్చుకొనుటయనియు నాతనికి తెలియనిదికాదు. ఇవి యన్నియు అతని మనస్సుగో లేకపోలేదు, అయినను, ధర్మ నిర్వహణము కొరకును, కర్తవ్యపాలనము కొరకును తన సర్వనాశనమునకుగూడ అంగీకరించినాడు; సంసిద్ధుడైనాడు. కృతనిశ్చయుడై, నిర్భీతితో మృత్యువు నెదుర్కొనినాడు. ఐచ్ఛికముగ, ధైర్యముతో తన ప్రాణముల నొడ్డినాడు.

ఓ సాధకుడా ! మానవుడవై గూడ కర్తవ్య నిర్వహణమునందు నీవు అంతపట్టుదల. దీక్ష కలిగియుంటివా? భగవదనుభవమనెడి జీవిత పరమావధిని పొందుటకుగాను నీ సర్వస్వమును వదలుకొనుటకు సంసిద్ధముగ నుంటివా? 'నయమాత్మా బలహీనే నలభ్యః' (ఆత్మ దుర్బలులకు లభ్యమగునదికాదు) అను సూక్తివిజ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. నీ సంకల్పమును దృఢతరము చేసికొనుము. ఆమరణాంతము వీరత్వమును నిలుపుకొనుము. క్షణభంగురమైన ఈ శరీరము కాదు నీవు. అమృతస్వరూపమైన ఆత్మవు. యధార్థమైన వీరుడవు కావలయును. జటాయువుయొక్క సాహసము సాధకులకు ఆదర్శప్రాయము. నీలోనున్న ఆసురాంశతో పోరాడుటలో ఆధ్యాత్మిక వీరుడవు కావలయును. అప్పుడుమాత్రమే నీవు అమృతసామ్రాజ్య పట్టాభిషిక్తుడవు కాగలవు, శ్రీరామచంద్రుని చేతురార మోక్షసామ్రాజ్యలక్ష్మి కట్టిపెట్టబడు మహద్భాగ్యము జటాయువుయొక్క సాహసఫలమే. సాధకులారా ! ధైర్యమవలం బింపుడు. అవిరళప్రయత్నము అవిరతముగ సల్పుడు. జీవితగమ్యమును చేరుడు.

ఔదార్యసంపన్న శబరిగూడ యిట్టి మహానన్నతోప  
 దేశమునే యిచ్చుచున్నది. ఆమెయొక్క అవిరతమైన తీవ్ర  
 సాధన, అపారమైన ఓర్పు, అద్వితీయమైన మహావిశ్వాసము,  
 జిచ్చిన్నరహితమైన భక్తి, యధార్థమైన సాధకులకు శాశ్వత  
 ప్రోత్సాహకరములు. సర్వార్థితమైన ఆమెజీవిత మత్యద్భుతమై  
 నట్టిది. ఆమె బాలికగనున్నప్పుడు, వివాహమహోత్సవ సందర్భ  
 ములలో జరుగు నోడలేని జంతువధను నివారించుటకై,  
 పెండ్లి పీటలమీదనుండి తప్పించుకొని పారిపోయినది. మహా  
 రణ్యములో తలదాచుకొనుచు, ఆ పిన్నవయస్సుననే ఆమె  
 మహాత్ముల పాదపద్మముల సన్నిధిని ఆశ్రయము పొందినది.  
 అమిత వినయవిధేయతలతో, సంకల్పశుద్ధిగ ఆమె మహర్షు  
 లకు, మహామునులకు సేవచేసినది. వారి ఆశీస్సులను పొంద  
 గలిగినది. ఆమె హృదయకుహరమున భగవత్భక్తి అంకురించి  
 నది. శ్రీరామచంద్రుని అవతరణకొరకై ఎంతయో ఆతు  
 రతతో ఎదురుచూడ మొదలిడినది. భగవానుడు స్వయముగ  
 ఆ అరణ్యమున సంచరించునని మహర్షులు చెప్పిన మాటల  
 యందామెకు మహావిశ్వాసము. శ్రీరాముని ఆహ్వానించి  
 నత్కరించుటకై రోజురోజును సిద్ధముగ నుండెడిది. అరుణో  
 దయమునకు పూర్వమే నిద్రమేల్కొంచును. సూర్య చంద్రా  
 దులు తారాడు తన పర్ణ కుటీరమునకు చేర్చు అటవీమధ్యస్థ  
 మైన కాలిబాటను పరిశుభ్రముగ నూడ్చును. తరువాత సెల  
 యేటిలో స్నానమాడి, రామచంద్రమూర్తి వచ్చినపు  
 డాయన కర్పించుటకై కందమూల ఫలాదుల సేకరణకై  
 గుమ్మరును. శాముడేనాడు అకస్మాత్తుగ వచ్చునో! ఎప్పుడు  
 వచ్చునో ఎవరికెరుక! ఆయన వచ్చినప్పుడిమె ప్రమత్తయై

యుండరాదు. అందుచేత, యిదియే ఆమె నిత్యకార్యక్రమ మైనది. ప్రతిరోజు, ప్రతినిమేషముగూడ రామసత్కారమున కామె సంసిద్ధముగ నుండెడిది. సేకరించిన ఫలములను నిర్మల జలములతో పరిశుభముగ కడుగును. నిర్మలిన వస్త్రములతో భద్రపరచును. వాటి నటనుంచి స్వామిరాక కై నిరీక్షించు చుండును. ఉదయాస్తమయములు-అహోరాత్రములు వేచి ఉండెడిది. ఆమె హృదయము రామునిపైననే కేంద్రీకృత మైనది. ఆమె సంకల్పములన్నియు ఆ రామునియందే విలీన ములు. ఆమె దేహమే రామమయము. ఆవిధముగ ఆమె జీవించును. ఆమె జీవించుటయే రామునికొరకు.

రోజులు గడచుచున్నవి, వారములు నెలలు దొర్లు చున్నవి. సంవత్సరములకు సంవత్సరములే వెనుకబడుచున్నవి. రాముడు రాడు. అయినను ఆయనకొరకు శబరి నిరీక్షించు చునే యున్నది, ఆమె విశ్వాస మేమాత్రమును చలించలేదు. ఆమెభక్తి పరిపూర్ణము ఆమెప్రేమ మహోన్నతము, అనన్య సామాన్యము, అద్వితీయము. బాలిక జవ్వనియైనది. యువతి మధ్యవయస్కు-యైనది. వత్సరములు తరలినవి. ఇప్పుడు శబరి వృద్ధు. బోసినోరు. తల ముగ్గుబుట్ట, కాని ముడుతలుపడిన ఆమె ముఖముపై పవిత్ర ప్రేమకాంతులు వెలుగొందుచునే యున్నవి. వరమశాంతము, అగాధప్రేమ తన్మయతయొక్క మాధుర్యము వయసెరుగని ఆమె నిర్మల శీతల నేత్రములలో ప్రస్ఫుటముగ నుట్టిపడుచున్నవి.

శ్రీరామచంద్రమూర్తి వేంచేయుటకై మార్గమును ఊడ్చి శుభపరచుచుండుటయే ఆమెకు నిత్యము ప్రధాన

కార్యక్రమములునది. ఎప్పుడును వంగి అదియేపనిగ ఊడ్చు చుండుటచేత, ఆమె నడుము పూర్తిగ వంగిపోయినది. నడుచు నప్పుడుగూడ తల మోకాళ్ళకు కొట్టుకొనుచుండును. అంతగా వంగిపోయిన నడుముతోగూడ ఒకరోజుకంటె యింకొక రోజు, ఎక్కువప్రదేశము ఊడ్చును. నిన్న నాల్గు గజములు ఊడ్చిన, నేడు ఆరుగజములు. నేడు ఆరైన రేపు ఎనిమిది గజములు ఊడ్చును. ఈవిధముగ, తన గుమ్మమునుండి ఒక మైలు దూరమువరకును చిన్నచిన్న ఎండుటాకులుగాని, పండు టాకులుగాని అయినను తేకుండ పరిశ్రుభముగ అద్దమువలె నున్నది. అమానుషమైన నిష్ఠతో, పరమప్రేమ భక్తితో అడవి లోని కాలిబాటనుపరిశ్రుభపరచుటలో, శాశ్వతపరిపూర్ణానంద స్వరూపుడైన ఆ పరబ్రహ్మము తన హృదయ దివ్యధామము నకు దయచేయుటకై తనలో బాటను - తనలో బాటను - పవిత్రవంత మొనర్చుకొని, చక్కని రాజబాటను యేర్పరచు కొనినది. ఆమె భౌతికదేహము అరణ్యమున గ్రమ్మగుచున్న పప్పుడుగూడ ఆత్మ శ్రీరాముని కరుణాసాగరములో మగ్న మయియే యుండెడిది. పైకి, శాశీరకముగా సంసారాటవిని సంచరించుచున్నను, యధార్థమునకు మానసికముగ పరా భక్తి సామ్రాజ్యములో మహోన్నతశిఖరముల కెగసి ఆనంద గగన విహారము చేయుచున్న ఉత్తమసాధకురాలు శబరి. కేవల రామచంద్రపాదారవిందైక స్మృతియేగాని, ఏ యితర స్మృతియు లేదామెకు. ఓ సాధకుడా! ఆమె భక్తియొక్క బొన్నత్యమును, ఏకాగ్రనిష్ఠయొక్క బొత్తృప్త్యమును గమనింపుడు! ఈ పరమపవిత్ర దివ్యజీవితముయొక్క ఫలమును గూడ నొకపరి కొంచెము యోచింపుడు! ఆ పూర్ణం బ్రహ్మ

యొక్క పరమోత్కృష్ట అతిశయ కృపాకటాక్షమునకు పాత్రు  
రాలగుటలోనే ఆమె జీవితమంతయు, ఫలించినది. భక్తాగ్ర  
గణ్యుడైన యీ వృద్ధభక్త నారీమణిని వెతకకొనుచు తనకు  
తానై ఆ రామప్రభువే వచ్చినాడు. అరణ్యమున ఇంక  
ఏ ముచులనుగాని, ఋషులనుగాని ఎవరిని చూడకపూర్వము,  
ప్రప్రథమముగ శబరినే వెతకుకొనినాడు. కనుగొనినాడు. తన  
దర్శనభాగ్యము నామెకు ప్రసాదించునాడు. తన దివ్యతేజస్సు  
లతో ఆమె కుటీరమును వెలుగొందింప జేయుచు, అట నేల  
పైననే కూర్చొనినాడు. నిరపరాధ, నిష్కపట, అమాయక  
ఆశబరి - ఆ వెర్రిబాగుల తల్లి - తన రామునకు మధురఫలము  
లను మాత్రమే యొసంగవలయుననెడి ఏకైక సంకల్పముతో -  
ముందు తాను ఒక్కొక్కఫలమునే రుచిచూచినది - పుల్లవివి,  
ఒగరువి విసరిపాగవైచినది. తీయనిపండ్లను దాచినది. ఆ శబరి  
ప్రసాదమే సుహృప్రసాదమైనది రామునకు. ఎంతయో ఆప్యాయముగ  
లొట్టలువైచుకొనుచు ఆరగించినాడు. తన అగాధ  
ప్రేమభక్తితో తన ప్రభువును ఆనందపరవశుని చేసినది  
ఆ ధన్య. ఓ ప్రియసాధకులారా! ఆధ్యాత్మిక వికాశమునకు  
గొనిపోవు మీలోని అంతర్మార్గమునకు రామాయణము  
నందలి యీ నిగూఢ కాంతికిరణము వెలుగు చూపుగాక !

సాటిలేని ఆ శబరియొక్క పరాభక్తియే మీ కెన్నటి  
కిని ఆదర్శప్రాయమై వెలుగొందుగాక ! ప్రభు అన్వేషణ  
కొరకే మీ జీవితములను గూడ - శబరివలెనే - అకీతము  
చేయుడు. పరమాత్మ భావనయందే సంపూర్ణముగ లీనము  
కొందు. మీ జీవిత సర్వస్వమును ఆయనకొరకే కావలయును.

మీరు జీవించుటయే ఆయనకొరకు కావలయును. వేరు సంకల్పముగాని, ఇతర గమ్యముగాని కలలోనైన తోచరాదు. ఆ ప్రేమయే మీ రోమ రోమముల నిండి నిబిడికృతము కావలయును. ఆయననుగురించియే భావించుచు ఆయనకొరకే పనులు చేయుడు. మీ జీవిక, మీ కదలిక, మీ అస్తిత్వము అన్నియు ఆయనయందే, ఆయనకొరకే కావలయును. అప్పుడు మోక్షసామ్రాజ్యమునకు పట్టాభిషిక్తులు కాగలరు. సాక్షాత్పరమాత్మ దర్శనము పొందగలరు. శ్రేష్ఠతమ పరమానందమును శాశ్వతముగ అనుభవింపగలరు.

భగవన్నామము సర్వోత్కృష్టమైనది; సర్వ శ్రేష్ఠమైనది. దానిలో అంతర్భూతమై యున్న మహత్తర దివ్యశక్తులనంతములు. రామనామము సర్వశక్తివంతమైనది. దానిప్రభావమున అసాధ్యములు సాధ్యములగును; అసంభవములు సంభవములగును. దాని ఛాయామాత్ర సామీప్యముచేతనే ప్రకృతి సూత్రములుగూడ ప్రక్కలకు వైదొలగును. ఆటంకములన్నియు తొలగిపోవును. సర్వవిఘ్నములపై విజయము చేకూరును. సంసార సాగరమునుండి సులుసూత్రముగ గట్టెక్కింప గలిగినదిరామనామమే. ఈ పరమ రహస్యమునే రామాయణము తెల్లము చేయుచున్నది. దివ్యతేజోరాశియైన రామాయణమునుండి యీ కిరణత్రయమే చాలును, పగమ పడవిని ప్రసాదించుటకు. ఓ ధన్యసాధకులారా! జటాయువు యొక్క ధైర్యసాహసములును, వీరత్వమును, అచలమైన దృఢసంకల్పమును కలిగియుండి, జీవిత పరమాశయమును పొందుటకు యత్నములో ప్రాణములనైన నొడ్డుటకు సంసిద్ధు

ముగ నుండుడు. శబరియొక్క ఉత్తమ, ఉన్నతభక్తిని సంపాదించుకొనుడు. రామనామమునే బలముగ, అండగ, దండగ చేసికొనుడు. ఈ జన్మముననే భగవత్సత్కౌత్కారమును నిస్సంశయముగ బడయగలరు, జీవన్ముక్తులై దేదీప్యమానముగ వెలుగొందుదురుగాక ! రామాయణ తేజోరాశి మీ జీవితములనే తేజోమయము చేయుగాక !

ఓం శ్రీరామ జయరామ జయజయరామ.



## సీతా - రామ సంవాదము

అనువాదకులు : (శ్రీ శ్రీనివాసానంద సరస్వతీ)

వివాహానంతరము 12 సంవత్సరము లుత్తమగృహస్థ జీవనమును సీతారాములు గడపిరి. చైత్రమాస మేతెంచినది. దశరథుడు రాముని పట్టాభిషిక్తునిచేయ వెల్లడించెను. కాని, విధివశమున - కైకేయి కిచ్చిన రెండువరముల ప్రకారము, రాముని 14 సంవత్సరముల పర్యంతము అడవులకు పంపుట, రామునికిబదులు భరతునికి పట్టముగట్టుట యేర్పాటు చేయ వలసివచ్చినది. అందుపై రాముడు మాతృదేవియగు కౌసల్య వద్ద సెలవుగైకొని, భార్యయగు జానకివద్దకు వచ్చెను. కాని, పట్టాభిషేకమునకు బదులు వనవాసము ప్రాప్తమైన సంగతి పాపమామె కేమియు తెలియదు. రాము డవమానభరితుడై తలద్రించుకొని విచారముతో నుండుటగాంచి భర్తనుద్దేశించి-

సీత:- 'ఏమీ ! మీలోని యీమార్పునకు కారణము? ఈరోజున పుష్యమీనక్షత్రము చంద్రునితో కూడియున్నదే? బృహస్పతి (గురు) గ్రహము యీ యోగముపై నధిష్టాన మైనందున, పట్టాభిషేకమునకు దైవజ్ఞులగు బ్రాహ్మణులచే సుముహూర్తముగ నిర్ణయింపబడినదికదా ! ఏలకోవిచారము నూరు కమానులుగలిగిన శ్వేతచత్రపు ఛాయక్రింద మీ శిరస్సేల యుంపబడలేదు? హంసవలె, చంద్రునివలె తెల్లగనుండు విసన కర్రలతోడ సేవకులేల విసరరు? కవులు, వంధిమాగ ధులు మిమ్ములను ఏలస్తుతింపరు? వేదపారంగతులగు

బ్రాహ్మణులు దధి, మధువులను ఏలమిశిరస్సుపై జల్లరు ? ఉత్తమదుస్తులతో పట్టణప్రజలు, గ్రామిణులు, దర్బారు ముఖ్యులు ఏల మిమ్ముల ననుసరింపరు ? శీఘ్రగతిగల చతురశ్వములు ఉత్తమమగు రథమునకేల పూన్చబడలేదు ? పర్వతముచుట్టోల గజము మీ ముందేల సాగుటలేదు ? మీ ముందు బంగారు ఆసనమును నేవకులేల గొనివచ్చుట లేదు ? రాజ్యాభిషేకమునకు సమస్త మాయత్తమైనపుడు మీ ముఖమేల వాడి చిరువగవు కాన్పించుటలేదు ?

రాముడు:- 'జానకీ ! అడవికిజనుటకు తండ్రిగారాజ్యము విచ్చినారు. కారణమేమన, ఆయన రాణియగు కైకకు రెండువరములను పూర్వము వాగ్దానమిచ్చిరి. పట్టాభిషేకమునకుద్యుక్తమయిన సమయమున మాతయగు కైకేయి, నన్ను 14 వత్సరములు వనవాసమునకు పంపుటకును, నాపె పుత్రుడును, నాయనుజుడునగు భరతుని పట్టాభిషిక్తుని జేయుటకును వరముల నడిగెను ఇత్యౌకులు అడిగినమాటతప్పని సత్య సంఘులు కాన, నే నిదే యడవికి జనుచున్నాను. కాన, నిన్నొకపరి చూచుటకు వచ్చితిని. భరతుని సమక్షమున నన్ను పొగడవద్దు. ఏలన, ధసికులును, హోదా కలవారును ఇతరులనుగూర్చిన పొగడ్తులను సహింపజాలరు, ఇప్పుడు రాజు భరతుడు. ఆతనిని, ధర్మప్రకారము సంతసింప జేయుట నీవిధి. ఇదే నేను పోవుచున్నాను. నీవు బెంగపెట్టుకొనవద్దు. ప్రతములు, ఉపవాసములు సల్పుచు రోజులు పుచ్చుము. ప్రతిదినము బ్రహ్మముహూర్తమున పెండలికడనే లేచి, దేవతల సరిగ నారాధింపుము. నాతండ్రి పాదములకు నమస్క-

రింపుము. నాతల్లి కౌసల్య దుఃఖతురాలుగ నున్నది. ఆపె అంత్యస్థితిలో ప్రేమమీర సేవచేయుము. నాతల్లులందరును నన్న ప్రేమించి, పోషించెడివారు. వారందరికిని ప్రతిదినమును సాష్టాంగపడుము. భరతశత్రుఘ్నులను నీ కొడుకులనలె చూచుకొనవలెను. భరతుడిప్పుడు కుటుంబాధి పతియు, రాజ్యాధిపతియునై యున్నాడు. ఏరీతినిగూడ వానిని నొప్పింప కుము. భరతుని యిచ్చలను, ఆదేశములను పాటించుచు యిటనుండుము. నేకోరునదేమన, నీ వీ యుపదేశముల నుల్లంఘింప కుండుటయే.'

సీత:- నాథా! మీమాటలు నాకు నవ్వు పుట్టించుచు వినుటకు సహితము నుచితముకావని తోచుచున్నవి. తండ్రి, తల్లి, కొడుకు, సోదరుడు, కోడలు వారివారి కృత్యముల ఫలమునే యనుభవించురు. కాని, భార్యమాత్రమే తనభర్త యొక్క విధిని పంచుకొనును. మీరెప్పుడైతే దండకారణ్యమునకై యాజ్ఞాపింప బడితిరో, అప్పుడే నేనుగూడ నాజ్ఞాపింప బడినట్లే. ఇతర బాంధవ్యముమాట యటుంచి-స్త్రీ తన్ను తాను కాపాడుకొనలేదుగదా! ఇహపరములయం దాపెకు భర్తయేఅండ, దండ; ఉనికిపట్టు; పట్టుకొమ్మ. సమస్త స్వర్గ తుల్య హోదాలను డి తొలగింప బడినప్పటికిని, భర్తయొక్క పాదసన్నిధినిమాత్రమే ఆశ్రయము గొనవలెను. కలిమిలేముల రెంటిలోను భర్తను వెంటనంటమని నాతల్లి దండ్రులుపదేశించిరి. మీ రడవికి జనదలచిన, మీముందు నేజని ముండ్రతోవ బాగుచేసి మీకు మార్గమొనర్తును. మీ మాట వినుటలేదని యాగహింపకుడు. పథినులు

దాహము తీర్చుకొని, మిగిలిన నీటిని వెంటగొని నట్లు  
నన్నును మీతోడ గొనిపోడు. మీరు నన్నిట విడిచి  
వెళ్ళిపోవుటకు నేనెట్టి యపరాధము నొనర్పలేను. మీ  
సాంగత్యముతప్ప, ప్రాపంచిక సంపత్తిని నేను లక్ష్యపెట్టను.  
పులులు, దుప్పలు మొదలగు వాట్లతోనిండి, పూలసుగంధ  
ముచే నావరింపబడియుండు అర్యణములో మిమ్ములను నేను  
విరాగినివలె సేవింతును. వికసిత పద్మములతోడను, హంసలు,  
యితర నీటిపక్షుల కలకల ధ్వనులతోడను కూడియుండు  
సరస్సులలో, కొలనులలో ప్రతిదినము స్నానమాడ గోరెదను.  
నా పుట్టింట్లోవలె మీ యభీష్టముప్రకారము నడచుకొని,  
క్యూరమృగములుగల సాందారణ్యములలో మీరు సేవ  
చేతురు. మీతో నిర్భయముగ పర్వతముల, సరస్సుల విచిత్ర  
ప్రకృతి దృశ్యముల చూతును. అడవిలోనైన మీరు నన్ను  
పోషించగలరని ఎరుంగుదును. నా ఒక్క-తె మాటయే?  
ఎంతమందినైన నను మీరు భరింపగలుగుదురు, కాన, మీ  
రేనిధముగను నన్ను కాదనలేరు. మీకంటె ముందుగ జను  
దురు. ఆకలివేసికప్పుడు కందమూల ఫలముల భక్షింతును.  
కాని శ్రేష్ఠమైన యాహారముకొరకై మిమ్ముల బాధింపను.  
ఎంత దీర్ఘ కాలమైనను యీవిధముగ మీతో గడుపుటకు నేను  
దుఃఖింపను. ప్రభూ ! మీరు నన్నిపుడు విడిచిన నిశ్చయముగ  
నా ప్రాణముల నంత మొందించు కొందురు. నన్ను మన్నించి  
మీతో గొంపోవుడు. నామూలముగ మీకిబ్బంది యేమియు  
నుండదు.'

అందులకు అరణ్యవాస కష్టముల చింతించి తీసి  
కొనివెళ్ళుట కిష్టపడక -

రాముడు:- 'సీతా : నీవు గొప్పకుటుంబములో పుట్టి నావు. ఉత్తమ లక్షణములు కలిగియున్నదానవు. నేను వచ్చునర కీటనాగి, వ్రతముల నాచరింపుము. అటులొ నర్చుచో నేను సుఖముగ నుందును. నీమేలుకై చెప్పు చున్నాను. మొండిపట్టు వీడుము. అరణ్యజీవన మనేక కష్ట ములతో, బాధలతో కూడియున్నది. కొండగుహలనుండి సింహగర్జన లొకమూల జలపాత ధ్వనులతోగూడి చెవుల గుంయునుని, రింగునుని హోహతో ధ్వనులు వినుపిం చును. భయంకర మృగములు విచ్చలవిడిని దిరుగుచు, మనల చూచీచూడడముతోడనే ఎదుర్కొనును. ఏనుగులు సైతము దాటలేనట్టి నదులు మురికిగానుండి, మొసళ్ళు, తిమింగిలములతో నిండియుండును. త్రోవలు లతాగుల్మము లతో ముండ్లతో నిండియుండి, త్రాగుటకు నీరుకూడ సరిగ లభ్యపడదు. ఒకరోజు ప్రయాణము సాగించిన పిమ్మట, రాలిన ఆకులశయ్యపై పండుకొని, ఆకలివేసినప్పుడు నేలపై రాలిన పండ్ల నేరుకొని తిని తృప్తిపడవలెను. ఇంకనూ అడవిలో జడలను, వృక్షపట్టలనుధరించి, యుపవాసము లుండ వలసివచ్చును. అనుదినమును దేవతల పూజించి, యతిధుల నాదరించవలసియున్నది. విరక్తనియమముల పాటించి, రోజుకు మువ్వాడు స్నానముచేసి, స్వహస్తములతో పూలుకోసి పూజాపీఠమునకు సమర్పింపవలయును. పగలు, రాత్రియనక, పచ్చగడ్డి, ముండ్లతృప్పల నూగించుచు జడిగాలులు వీచును. రాత్రుల కటికాంఠకారము. వివిధములగు ప్రాకుడుజంతువులు చరించును. ఒక్కొక్కప్పుడు కొండచెలువలు దారుల నడ్డ గించును. తేళ్ళు, క్రిమికీటకములు, ఈగలు, దోమలు మొద

లగువాట్ల కాట్లను సహించుకోవలసియుండును. అరణ్యాములు అతిభయంకరములు. ఇంకను, అచ్చట తపస్సుకై నీవుపాటు పడి భయావహమగు వస్తుసముదాయముపట్ల ధైర్యమువహింప వలసియుండును. అరణ్యజీవనములో సుఖము లేదు. కాన, నామాటవిని ప్రయాణముమానుము. కాననజీవనము నీకు సరిపడదు. నీకపాయములు గలుగుట కవకాశములున్నటుల నేను ముందుగానే గుర్తించుచున్నాను.'

నీత:- (అశ్రువులతో) 'హృదయేశ్వరా! మీ ప్రేమ నన్ను ముందంజవేయ ప్రోద్బలించుచున్నది. కాన, మీరు పేర్కొనిన అపాయములు నాకై విలువలేవు, మిమ్ములజూచి ప్రతివారును భయపడుదురని తెలియును. కాన మిమ్ముల జూచుటతోడనే సింహములు, పులులు, ఏనుగులు పరుగు లిడును. పెద్దల సెలవుతీసికొని మీతోకూడ రానిండు. మీనుండి వియోగమును భరింపలేను. మీరు విడిచివెళ్ళుచో తప్పక నాత్మహత్య చేసికొందును. అరణ్యజీవనపు కష్టములు నాపై యొత్తిడిని కలుగ జేయజాలవు. భర్తను విడిచి స్త్రీ బ్రతుకజాలదు. నాకు బోధచేయు సమయమున మీరు నాకు చెప్పినదేయిది. కాన, నత్యుత్తమమార్గమేదన, మిమ్ముల నేను వెంట ననుసరించుటయే. నా కరణ్యావాస ప్రాప్తి యున్నదని నేను పుట్టింట నుండగ జ్యోతిష్కులు పలికిరి. నాటినుండి నేనరణ్యావాస మెంతయో ప్రీతితో కోరుచున్నాను. వారి భావిసూచన సఫలమగుటకు కాలమాసన్న మయినది. నన్ను గ్రహించుడు. దైవజ్ఞులమాటలు పొల్లు పోనీయకుడు. మానవుడు జితేంద్రియుడు కానిచో, భార్యకూడ నడవికి

వెంటనంటిన బాధపడవచ్చును. మీరు లొసుగుదనము, మోహముల కతీతులే ! నేను బాలికగనున్నప్పు డొక పరమ పుణ్యవతి నా తల్లివద్దకు వచ్చి నా యరణ్యసంచలనముగూర్చి పలికెను. ఆమెమాట లబద్ధములు కాజాలవు. అరణ్యమునకు జనుటకు నాకెంతయు కుతూహలముగనున్నది. ఇంతకుమున్నే నన్నడవికి గొంపోమ్మని మిమ్ముల నెన్నియోపర్యాయములు బ్రతిమాలితినిగదా ! మీరును అంగీకరించితిరే ! అదేకారణముగ వనవాసము నాకంత ప్రీతియగుచున్నది. భార్యకు భర్తయే నత్యున్నత దైవము. కావుననే నేను మిమ్ముల వెంబడించకోరుచున్నాను ఈలోకముగూర్చి చెప్పనేల ! పరలోకమున సహితము నాకు మీ సాంగత్యమే ప్రీయమైనది. ప్రసిద్ధ బాహ్మణులచేత వైదికాచారములతో నొకనికి భార్యగ నియ్యబడిన యాపె పరలోకమునగూడ చెందునని వినియుంటిని. ఎందుచేత నన్ను మీతోడ తీసికొని వెళ్లుట కిష్టపడరు? మీసుఖములోనే సుఖమునందుదును. మీదుఃఖములోనే దుఃఖమునొందుదును. మీకు నేను అనురాగబద్ధురాలనై అరమరికలేక యుంటినే ! ఈ దౌర్భాగ్యరాలిని మీరుకూడ తీసికొని వెళ్ళకపోయినచో నిస్సంసయముగ విషమును మ్రింగియో, అగ్నిలో దుమికియో ప్రాణ మంతమొందించుకొందును.'

ఎంతప్రార్థించి బ్రతిమాలినను రాము డియ్యకొనలేదు. అప్పుడు తిరిగి దుఃఖమగుర్తాలై, యశ్రులరాల్చుచు నిటులనుట ప్రారంభించెను.

సీత:- 'నాథా! మీరు రూపములో పురుషులై, స్వభావమున స్త్రీయై యుండిరని తెలిసినచో నా తండ్రి నన్ను మీకిచ్చి యుండెడివాడు కాడు. లోకులా, దేదీప్యమానమగు సూర్యుని కంటె మీ పరాక్రమము భరింపరానిదని నుడువుదురు. కాని, యది యబద్ధపు ప్రల్లదమే. ఎందుకంత విచారము? మీయం దాసక్తియగు మీ భార్యనే భయముతో విడువదలంచు చున్నారు. ద్యుమత్యేనుని పుత్రుడగు సత్యవంతునిపట్ల సావిత్రివలెనేనేనును మీయెడ ననురాగము కలిగియున్నదాన నని తెలిసికొనుడు. పుట్టింటి కపకీర్తిని తెచ్చుదానివలె, భావన యందైనను పరపురుషుని మొగము చూచియుండలేదు.

నేను పవిత్రమైనదాసనని యెరిగియుండియే వివాహ మాడితిరి. చాలకాలమునుండి మీ గృహమున నివసించు చున్నదానను. భార్యా విక్రయముచేసి జీవించువానివలె నన్ను వేరొక పురుషున కప్పజెప్ప తగునా? ప్రభూ! ఎవని డ్యేమమును మీరు వాంఛింతురో, ఎవనిమూలమున మీరు రాజ్యమునుండి విరహితులైతిరో అట్టి భరతునికి వినములై యిటనేయుండుడు. కాని, అటుల వినమురాలవై యుండుమని మీరు నన్ను ఉద్బోధించలేరు. తపస్సుకు కానిండు, అడవికి కానిండు, స్వర్గమునకుకానిండు నేనుకూడ మీతోడ నేవత్తును. ఇదే మరిమరి చెప్పుచున్నాను. నేనేమియు తటపటాయించుట లేదు. నేనుకూడ మీవెంటజనునప్పుడు నడకచే బడలికగొనక వైభవోపేత సజ్జితమగు పరువుపై పండుకొనినట్లు భావించును. కశ, కుశ, శర, యిషీకాది ముండ్రదుబ్బులను పట్టువస్త్రము వలెనో, లేడిచర్మమువలెనో తలంతును. అడవిలో పచ్చ



గడ్డిపై పరుండునప్పుడు, దుప్పటితో కప్పబడిన పాన్పుకంటే కూడ సంతసమగును. గాలి దుమారమువచ్చి దుమ్ముతో, యిసుకతో నన్ను కప్పివేసినప్పుడు అత్యుత్తమమగు లేపన గంధమువలె నెంతును. నాకొఱకై నేరితెచ్చిన ఆకులలములు, కందమూలాదులు స్వల్పమైనను నధికమైనను, ఎట్లున్నను సరియ, మిగుల మధురమైన అమృతమువలె నాస్వాదింతును. శుద్ధతువుల ఫలపుష్పములతోడ నానందింతును. నా తలిదండ్రుల గూర్చి బెంగగొనను. పుట్టింటినిగూర్చి స్మరింపను. వీటినుండి దూరముగ నుండుటవలన మిమ్ముల నెంతమాత్రమును బాధపెట్టను. బ్రతిమాలుచున్నాను. నన్ను కూడ మీవెంట తీసికొనిపోండు. మీ సమక్షమే నాకు స్వర్గమని, మీ పరోక్షమే నాకు నరకమని తెలిసికొనుడు. ఇంక నేమనవలె! అరణ్యవాసములో నేనేచెడుగును కానను. మీరు నన్ను తీసికొనివెళ్ళనిచో భరతుని యధీనములో నిచ్చట జీవింపజాలను, నాథా! మీరడివికిజవిన మీ యెడబాటును సహించి జీవించుట దుస్సాధ్యము; దుష్కరము. పదునాల్గు వత్సరములమాట చెప్పనేల, ఒక్క ఊణముపైతము మీ యెడబాటును సహింపజాలను.'

విషపుబాణము గ్రుచ్చుకొని గాసిచెందు లేడివలె, రాముని యసమ్మతిచే బాధచెంది, జానకి రాముని కౌగలించుకొని, అరణిదండము (కాష్ఠము) నిప్పులు రాల్చునట్లు యశ్రువుల రాల్చుచు, కాడనుండి త్రెంపబడిన పద్మమువలె సుందరముఖ బింబమును తెల్లబార్చెను. ఆమె మూర్ఛనొందుస్థితికి సమీపించినదని గ్రహించితన బాహువుల నాపెగర్దనముపై వైచి యోదార్పువచనములతో నిట్లనియెను.

రాముడు:- ‘పూజ్యదేవీ! మైథిలీ! నీకు బాధను కలుగజేయుటద్వారా స్వర్గసుఖమునైనను కాంక్షింపను. నేను దేనికిని భయపడనవసరములేదు. నిను సంరక్షింప నసమర్థుడనుగాను. కాని నీమనస్సు పిడితము, విశదము కానందున నియ్యకొనలేదు. ఆత్మజ్ఞానము కలవాడు దాతృత్వమును విడువలేనటుల, నేను నిన్నిపుడు విడువజాలను! పూర్వమున రాజర్షులెందరో భార్యలతో అడవులకు జనిరి. కాన, నేనును వారిననుసరింతును. జ్యోతిస్సామాజ్ఞియగు సువర్చలాదేవిసూర్యుని వెంబడించునటుల, నీవు నన్నుసరింపుము. సత్యబద్ధులైన తండ్రిగారు నన్నడివికి జనుమనునపుడు నే నింకెంతమాత్రమును జాలముచేయుచు సోమరిగ నుండజాలను. పుత్రునివిధి తల్లిదండ్రుల యాజ్ఞల పాలించుటయే. కాన, నాపరమవిధి నుల్లంఘించి నేను జీవింపనొల్లను. గమ్యమనుభవాతీతము. ప్రార్థనా, ధ్యానములద్వారా గమ్యము నారాధింపనగును. కాని, తండ్రియో ప్రత్యక్షదైవము. అనూహ్యమైన గమ్యమునకై తండ్రిని తృణీకరింపతగదు. తండ్రిని పూజించినచో సమస్తమును పూజించినవాడగును. తత్ఫలితముగ మానవుడు ఐశ్వర్యము, సత్సంపత్తి, యైచ్ఛిక కామ్యముల నొందనగును. దీనికంటె నితర పవిత్రవిధిలేదు. ఈ విధికి (ధర్మమునకు) సత్యమునెడ ననురక్తి, దాన ధర్మములు, యజ్ఞములును సరిరావు.

తమతల్లిదండ్రుల మన్నించువారు స్వర్గాది యున్నత లోకముల నందుదురు. కాన, సత్యవంతుడగు మాతండ్రి యాజ్ఞ పాలించుటయే నావిధి; నా ధర్మము. దండకారణ్య

మునకు నిన్ను తీసికొనివెళ్ళుట నాకు తొలుత యిష్టములేదు. కాని, నీవు కృతనిశ్చయురాల వగుటచే నిన్నుగూడ వెంట గొనెదను. ప్రియా! అత్యుత్తమ పంథానే నీవు కోరితివి. మన వంశమున కది యర్హము. పయనమునకు సంసిద్ధముకమ్ము. భిక్షుకులకు దానధర్మముల, బ్రాహ్మణులకు నగల నొసంగుము. అమూల్యాభరణములను, వస్త్రములను, ఆటవస్తువులను, సుందరములగు పాన్పులను, మన యిరువురకు చెందిన నితరముల బ్రాహ్మణవర్యులకిచ్చి, శేషమును సేవకులకు సమర్పింపుము.

అనుటయే తడవుగ సమస్తమును దాన మొనర్చివేసి.

సీత:- మీ యభీష్టమును కొనసాగించితిని, ఇంకేదైనా మీ యాజ్ఞ? అందరి సెలవు గైకొనుటయే మిగులు.

తదుపరి, లక్ష్మణుని ప్రార్థనపై నాతనిగూడ నంగీకరించి, వైదేహితోసహా రాముడు సెలవు తీసికొనుటకై తండ్రి మున్నగువారి చెంతకు జనెను.

## శ్రీరామనామ జప మహాత్మ్యము



అనువాదకులు ; ( స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి )

శ్రీరామోపాసకులు సాధారణముగ 'రామ' యనెడి అక్షరద్వయమునో, 'శ్రీరామ' యనెడి అక్షరత్రయమునో, లేదా 'ఓం శ్రీరామాయనమః' (షడక్షరి) యనియో జప మొనర్తురు. మరికొందఱుభక్తులు "ఓం శ్రీం రాం రామాయ నమః," "ఓం శ్రీరామ శ్చరణం మమ" లేదా "ఓం శ్రీరామ, జయరామ, జయజయరామ" ఇత్యాదులలో ఏదోయొక దానిని జపింతురు. ఇందు మొదటిది షడక్షరి, రెండవది అష్టాక్షరి, మూడవది త్రయోదశాక్షరి. ఇంకను మఱికొందఱు పరబ్రహ్మమగు పురుషును, ఆతని మాయాశక్తి యగు ప్రకృతియు విడివడరానివిగ భావించి యుగళ (జంట) మంత్రమును "సీతారామ్" అని స్మరించుచుందురు.

"రామ" అనెడి అక్షరద్వయము సామవేదమందలి ఉపదేశవాక్యమగు "తత్త్వ మసి" — ఆతడే (ఆపరబ్రహ్మమే) నీవు అయియున్నావు" యొక్క అర్థమును బోధించును. ఈ రామసంబంధమంత్రావయవ, పూజాపీఠ, పురశ్చరణ, మంత్రార్థవివరణములు, "రామరహస్యోపనిషత్తు" నందు తెలుపబడెను. పైని నుడువబడినమంత్రతలకము లన్నియు నందు గననగును. ఆశుతి (ఉపనిషత్తు) ననుసరించియే "రామపూర్వ తాపిని" యనియు "రామోత్తరతాపిని" యనియు మఱి రెండు పనిషత్తు లా మర్యాద రామునిగూర్చియుగలవు. ప్రకృతి

మాతయే జనని యగు సీత యని తెలుపబడినట్టి “సీతోపనిషత్తు”ను గూడ నీసందర్భమునజదువనగును. ఇంకను శ్రీరామచంద్రులే హనుమానులకు అష్టోత్తర శతోపనిషత్పఠనమునకు ప్రథమసోపాన మనదగు “ముక్తికోపనిషత్తు” నుపదేశించుచు తనను స్మరించువారికి జన్మరాహిత్యము కలుగునని వివరించిరి. “రామోత్తరతాపిని,” “ముక్తికోపనిషత్తు” లలో శ్రీకాశి యందు బ్రహ్మనాశమను ష్టోత్తరమున మరణమొందువారికి శివుడు శ్రీరామ తారకమంత్రమును కుడిచేవిలో నుపదేశించుననియు దానిచే కై వల్యమబ్బునని నుడువబడెను.

శ్రీరామ గాయత్రీమంత్రమగు “ఓం దాశరథాయ విద్మహే, సీతా వల్లభాయ ధీమహి, తన్నోరామఃప్రచోదయాత్”ను “త్రిపాద్విభూతి మహానారాయణోపనిషత్తు” నందును “రామ రహస్యోపనిషత్తు” నందును గాంచనగును. రామజపమొనర్చువారు ఆ జపనంఖ్యలో పదియవభాగము పై “రామగాయత్రీ జప” మొనర్పవలెను. రామానుష్టుభ మగు “రామభద్ర మహేష్వాన రఘువీర నృపోత్తమః భోదశాస్యాంత కాస్మాకం రక్షోం దేహి శ్రియం చ మే” అని గాని, లేదా “ఆపదా మపహర్తారం దాతారం సర్వ సంపదామ్ | లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయోభూయో నమా మ్యహమ్” అనిగాని యా త్మ రక్షణ కొరకును, ఐశ్వర్యముకొరకును నుచ్చరింపవచ్చును. ఇందలి తొలి మంత్రము “త్రిపాద్విభూతిమహానారాయణ,” “రామపూర్వ తాపిని” ఉపనిషత్తులందు వచ్చును.

‘రామ’ యని యొక్కసారి స్మరించినంతమాత్రముననే శ్రీవిష్ణు, కృష్ణాదిసహస్రనామములపాఠాయణ మొనర్చిన ఫల మబ్బినని “శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే! సహస్రనామత త్తుల్యం రామనామ వరాననే” అను మంత్ర మందు స్పష్టముగ నుడువబడినది. ఇక సర్వరామమంత్రముల లోను “రామషడక్షరి” మంత్రరాజ మని పేర్కొనబడినది. “అష్టాక్షరి” విషయమున అస్థిగఫలప్రదములును, విఫలము లును, నాయాసకారకములును, నిష్ప్రయోజకములును, సంసారదుఃఖావహములు నగు బహుమంత్రముల ప్రయోజన మేమి ? శరణాగతి మంత్రమే సర్వమంత్రఫలముల నొసగునని చెప్పబడినది.

“త్రయోదశాక్షరి” రామరహస్యోపనిషత్తునందు వచ్చుటేగాక “యోగవాసిష్ఠ” మందును గాననగును. నారదులవారు నామి (భగవానుని) కంటె నామమే (భగ వానునిపేరే) గొప్పదని ఋజువుపర్చుటకై హనుమానునికి వ్యధను కల్పించి దానినుండి తప్పించుటకై “ఓం శ్రీరామ, జయరామ, జయజయరామ” యనెడి మంత్ర ముపదేశించిరి. మారుతి యవతార మగు మహారాష్ట్రభిక్షువు “సమర్థ రామదా”నీ మంత్రమును పదుమూడుకోట్లసార్లు జపమొనర్చి శ్రీరాముని ప్రత్యక్షదర్శన మందెను. ఈ మంత్రశ్రేష్ఠము “సాయి నాథుని” పెదవులపై నెల్లప్పు డాడుచుండెడిది. ఈ మంత్రమే “కన్హన్ గడ్” కు చెందిన ఆనందాశ్రమస్థాపకులు, లభ్యాత్మసాక్షాత్కారలాభులు నగు రామదాసుమహారాజుల కుపదేశింపబడి యది సర్వులచే స్మరింపజేయబడుచు లిఖింపజేయ

బడుచునున్నది. ఇందొక విశేషమేమన రామదాసుల యిష్ట దైవము శ్రీకృష్ణు డైనప్పటికిని, గురూపదిష్టమైన యీ త్రయోదశాక్షరమంత్రమే శ్రీకృష్ణుని ప్రత్యక్షదర్శనమును పొందింపజేసెను. రాముడే కృష్ణుడనియు, కృష్ణుడే రాముడనియు వారిరువురకు భేదము లేదనియు దీనినిబట్టి విశదమగును. ఆత్మ సామ్రాట్టులును, జగదుద్ధారకులును నగు శ్రీ హిమాలయపర్వ తస్థహృషీ కేశపురవాసులు సద్గురుస్వామి శివానంద మహారాజులును త్రయోదశాక్షరీ మంత్రమును సంకీర్తన సమయముల గాన మొనర్చుచుందురు. దీనిని జపమొనర్చువారు “శ్రీరామ, జయరామ, జయజయరామ” యని మానసికముగ మూడు విభాగము లొనర్చి శ్రీరామ అనునది పిలుపు (సంబోధన) గను, “జయరామ” యనునది స్తుతిగను, “జయజయరామ” యనునది యాత్మనివేదన. నొనర్చుచున్నటులుగను భావింపవలెను.

శ్రీరాములవారిని వారిదివ్యమంగళవిగ్రహము గాంచి ముగ్ధులై యాలింగనముచేసికొన గోరిన మహర్షులకు నాయన తనను కృష్ణావతారములో వారలు గోపికలుగ జన్మించి తమ యభీప్సితముల నెఱవేర్చుకొనవచ్చునని తెల్పినటుల “కృష్ణోపనిషత్తు”న చెప్పబడినది. దీనినిబట్టి పరిశీలింప శ్రీరాముడే శ్రీకృష్ణు డని విదితము. మరియు శ్రీహరియే శ్రీరాముడుగను, శ్రీకృష్ణుడుగను వేర్వేరునామములతో వేర్వేరుయుగములలో నవతరించినటుల భక్తవరు లందరికిని తెలిసినదే. అందుచేతనే “హరి,” “రామ,” “కృష్ణ” యనెడిద్వ్యక్షరసంపుటి పరమోత్కృష్టముగ పరిగణింపబడినది. ఈమూడును వేర్వేరు

కాక యొకే బ్రహ్మతత్త్వమునకు జెందినవి. ఈమూటితోడ గూడినది “మహామంత్రముగ” గణనకెక్కినది. అది యేదనగా

హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరేహరే॥ యనునది.

ద్వాపరాంతమున నారదులవారు బ్రహ్మయొద్ద కేగి కలియుగజనోద్ధరణకై తెరువునడుగగా పై “మహామంత్రము” నుషదేశించిరి. ఈ మహామంత్రమున గలపదునాఱునామములును పదునాఱు కళలతో నావహింపబడియుండు జీవుని యావరణను నశింపజేసి బ్రహ్మత్వము (పరబ్రహ్మముగా) భాసిల్ల జేయును. జాతి, లింగ, మతవివక్షతలుగాని శుచి అశుచితలుగాని యీ మంత్రోచ్ఛారణకొఱకై పాటింప నావశ్యకము లేదు. దీనినిగూర్చి వివరముగ కలిసంతరణోప నిషత్తునందు చెప్పబడియున్నది. దీనిని మూడుకోట్ల యేబదిలక్షలు జపమొనర్చువారు కైవల్యపదవి నొందుదురు. ఈ మంత్రమును జపమొనర్పని యేహిందుమత సంస్థయు నుండదు. శ్రీశివానందాశ్రమములో గడచిన పదిసంవత్సరములుగా దివారాత్రము లిరువదినాలుగు గంటలు విధ్యుక్తముగ “సీ మహామంత్ర” కీర్తన జరుపబడుచున్నది.

ఒకచిన్నగమనిక. అది యేదన-సమస్తవస్తువులకంటెను భూమి గొప్పది. భూమి ఆదిశేషునిపై నిలిచియున్నది. కాన ఆదిశేషుడు భూమికంటె గొప్ప. సర్పము శివునిచేతియాభరణముగ నున్నది కాన సర్పమగు నాదిశేషునికన్న శివుడు గొప్పవాడు. శివుడు సర్వదా శ్రీరాముని ధ్యానించును. కాన



శ్రీరాముడు శివునికన్న గొప్ప. త్రేతాయుగమునాటి శ్రీరాముడు నేటివరకును స్మరింపబడుచు నింకను నిరంతరము స్మరింపబడబోవుచున్నందున శ్రీరామునికంటె శ్రీరామ నామమే ఘనమైనది.

చంద్రకాంతశిలలను సహితము కరగించి వేసినట్టిదియు, సముద్రము నడలీలగ లంఘింపజేసినట్టిదియు, రాళ్ళను నీటిపై తేల్చినట్టిదియు నైనది హనుమానుని రామసంకీర్తనమే.

హనుమంతునివలెనే నారదుడు, వాల్మీకి, భరద్వాజులు, అగస్త్యులు, వేదవ్యాసులు మున్నగు పూర్వమహర్షులు రామ నామసంకీర్తనప్రియులు. భద్రాచల రామదాసు, సమర్థరామ దాసు. పోతన, కబీరు, త్యాగరాజు, తులసీదాసు మున్నగు వారు నామ, గుణగాన, స్తుత్యాదులచే శ్రీరాముని ప్రత్యక్ష దర్శన మొందియుండిరి. త్యాగరాజు ఉపదిష్టమగురామతారక మును దినమునకు నొకలక్షయెనుబదివేలుచొప్పున తొంబది యారుకోట్లజపమొనర్చి శ్రీరామునినాయనసోదరాదిపరివారము తోకూడ ప్రత్యక్షదర్శన మందెను. ఆహా! త్యాగరాజునకు రామనామమం దెంతఘనవిశ్వాసము! “పొరపాటుచేతనైన రామనామము నుచ్చరించువా రెవరైనను, చండాలుడైనను, జాతిబాహ్యుడైనను నాశరీరచర్మముచే చేయబడుచెప్పుల ఘరింప వచ్చునని” తులసీదాసనినాడు. ఆహా! ఏమి “రామ” యనెడి యక్షరద్వయమహిమ! కలియుగవేంకటేశావతారము శ్రీరాముడే యని వరాహపురాణమూలమున సుస్పష్టము.

భద్రదాచలరామదాసుయొక్క చనిపోయినబిడ్డని బ్రతికించినవాడు రాముడు. కర్నాటక రాజౌద్ధత్యమునుండి పోతనను వరాహరూపియై కాపాడినవాడు రాముడు. కబీరుభార్యయొక్క మానమును కాపాడినది రాముడు. త్యాగరాజుపల్లకిని మోసినది రాముడు. అయోధ్యకు చెందిన “రూపకలాజీ” శ్రీరామధ్యానములో మునిగినసమయమున నాతనియుద్వోగధర్మమగు విద్యాశాలల తనిఖీదారు (Inspector of schools) వేషమువహించి రిజిష్టరులో తన భక్తుని సంతకము పెట్టినదియు రాముడే. ఆహా శ్రీరాముడెటుల వెలుగుచున్నాడు! ఎటులెటుల భక్తుల రక్షించుచున్నాడు! ఆయనయే శ్రీకృష్ణుడుగ జన్మించి తదుపరి యర్చావతారములగు శ్రీనివాసుడు, పాండురంగుడు, జగన్నాథుడు మున్నగు నెన్నెన్నినామములతో విలసిల్లుచున్నాడు!

ఆహా! భగవానుడు భక్తులపాలికి సేవకుడనిన నతిశయోక్తి యేమి? ‘రా’ శబ్దోచ్ఛారణేనైవ ముఖాన్ని ర్యాంతి పాతకాః | పునః ప్రవేశాభావాయ ‘మ’ శబ్దస్తు కవాటనత్ || అని కొండొకచో చెప్పబడినది. “రామ” యనెడియక్షరద్వయమున ‘రా’ యనెడియక్షరోచ్ఛారణముచేత పాపములు ముఖముద్వారా తొలగిపోవును. ‘మ’ యని పలుకటతోడనే తలుపులవలెబెదవులమూసివానిని తిరిగి లోపలికిప్రవేశింపకుండ చేయును. “రా” యనునపుడు నోరు తెరచియు, “మ” అనునపుడు నోరు మూసియు “రామ” శబ్ద ముచ్ఛరింపబడును. కాన అంతరార్థ మటుల చెప్పబడినది. ఓహో “రామ” మహిమ మెట్టిది! నామమాహాత్మ్య మెంతటిది!!

ప్రజానీకజిహ్వా లట్టిదివ్యనామము నాశ్రయించుగాక!

## సన్నిలితయోగావలంబనమే సత్వరమోక్షప్రాప్తికి హేతువు



అనువాదకులు:- (శ్రీ శ్రీనివాసానందసరస్వతి)

జ్ఞానయోగమనబరగు చతుర్థాధ్యాయమున కర్మ, భక్తి, యోగ (తపస్సు) జ్ఞానములద్వారా మోక్ష ప్రాప్త్యుపాయము విశేషీకరింపబడినది. ఇందు యోగ చతుష్క (కర్మ, భక్తి, యోగ జ్ఞానముల) సమ్మేళనము సత్వర జీవిత గమ్యప్రాప్తికి సూచింపబడినదనుటలో నెట్టిసందేహము లేదు. అది యెటుల విపులీకరింపబడినదో వరుసక్రమముగ గమనింతము.

మానవుడు లేచినది మొదలు నిద్రించువరకును, తొలి యూపిరి (జన్మ) మొదలు చివరియూపిరి (మరణము) వరకును చేయునదంతయు కర్మయే. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు, మానసికపుటూహాలు సహితము కర్మయే. కర్మలుచేయకుండ భగవత్సృజితజీవియగు మానవుడుండలేడు. చేయునట్టివెట్టివై యుండవలెననిన కఠోపనిషదీతిని ప్రేయో (విషయ) మార్గమును విడిచి శ్రేయో (కల్యాణ) మార్గమునెడ గొంపోవలెను. అని శాస్త్రసమ్మతముగ ననగ ధర్మబద్ధముగ నుండవలెను. అట్టివన్నియు సీశ్వరా (బ్రహ్మ) ర్పణబుద్ధితో నొనర్పవలెను. వాటంతటవి వదలిపోవుటకు, వదలిపోవువరకు ఫలాసక్తిని విడిచి విధిగ చేయవలసినదే. ఒకప్పుడు చేయనని నర్జునునివలె భీష్మించుకుని కూర్చొనదలచినను వారివారి వేర్వేలుప్రకృతి

నటులుంపడు. వారిచే విధివత్తరముగ చేయించును. కాన మానవుడు చేయవలసినదేమన సత్పురుషుల, సాధు, సన్న్యాసి పుంగవుల శాస్త్రములయొక్క సాంగత్యమును సదా నొంద గోరవలెను. ఇట్టి సాంగత్యముద్వారా మాత్రమే విహిత, నిషిద్ధకర్మల గుర్తెఱిగి సక్రమమైనవాటిని యాచింపగలడు. ఉత్కృష్టమగు శాస్త్రములలో భగవద్గీతయొకటి యని వేటే ప్రత్యేకించి తెలుపబనిలేదు.

కర్మలచేయుటయే (వాటొరటవి జారిపడువరకు) మానవునివిధి. ఇటుల చేయుటలలో ఫలమును కాంక్షించి కర్మలు చేయరాదు. ఏలన నటులొనర్చుచో హృద్ధింధులగు నవిద్యా కామ, కర్మములు క్షీణించుటకుమారుగ నగ్నిలో నాజ్యము పోసినటుల పెంపొందుచువచ్చి మానవు నధోగతి పాలు చేయును. కారణము ఫలవాంచితకర్మలు మానవుని బంధ విముక్తుచేయుటకు బదులు నంతకంత కధికతరముగ బంధించి పతితుని తప్పనిసరిగ చేయుటయే. కాన నెట్టి కర్మలొనర్చినను నిష్కామ్యముగ (కోరిక రహితముగ, నుదాసీనముగ) ఫలా కాంక్షవిహీనముగ, భగవత్ప్రీత్యర్థము నీశ్వరాగృణబుద్ధితో, (దైవిక శాస్త్రబద్ధ) కర్మలు సమస్తము భగవత్స్వరూపములుగ భావించుచు నొనర్పవలెను. వాస్తవికముగ కర్మత్వ, భోక్తృత్వములు మానవునికి లేవు. అజ్ఞానముచే వాటిని తాను వహించి కర్మబద్ధుడగుచున్నాడు.

సమస్త కర్మత్వ, భోక్తృత్వములు భగవానునికే చెందును. భగవానుడు వాస్తవికముగ నకర్త, నిష్క్రియు

డైనప్పటికి తన మాయా (మోహ) శక్తియగు ప్రకృతిద్వారా వాటి నొనర్పజేసి యనుభవమొందజేయును.

నిష్కామ్య, అనాసక్త, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వరహిత, అహం మమతా (నేను, నాది) విహీన, ఈశ్వరార్పణ భావ యుత సమస్తకర్మలు వాస్తవికకర్మలుగాక జ్ఞానసముపార్జనము నకు, నాతోన్నతికి దానిద్వారా మోక్షమునకు దారితీయు బంధరహితమగు సోపానములు మాత్రమే. కాన కర్మలు విధిగ నొనర్చక తీరదనియు నటు నొనర్చుటలో కర్మఫలమును వాంఛింపరాదనియు, సమస్తము విధ్యుక్తముగ, దైవాదేశముగ భావించి యొనర్పవలెను. ఇట్టి కర్మలవలన నేరికి నెట్టి ముప్పు, నెట్టి వ్రమాదము, నెట్టియిక్కట్టు వాటిల్లక నాత్మ జ్యోతిదరి నంతకంతకు సమీపింపవలగును. జ్ఞాని యిటు లొనర్చుటలో నెట్టి కర్మలొనర్చినను బంధరహితుడు. ప్రాపంచిక చిత్తులటులగాక ఫలాపేక్షతోగూడిన కర్తృత్వ భోక్తృత్వాభిమానములతో గూడిన, నాశయముతో మ్రగ్గి తాము సాక్షి మాత్రులు లేదా నిమిత్తమాత్రులనియు, భగవానుడు సర్వ కారకుడనియు వహింపదగిన స్మృతిని గల్గియుండరు. అదియే కారణముగ వారు బద్ధులు. ఈ విషయముననే హృదయమునకు స్థిరముగ హత్తుకొనినటుల భగవానుడు గీత 18 వ. అధ్యాయము 17-వ శ్లోకమున సుస్పష్టముగ నుడివినాడు. అదేమన నెవరిమనసు కర్తృత్వాభిమానమునుండి విడుదలయై యుండునో ప్రాపంచికవస్తువుల ప్రాపంచిక కృత్యములచే యెవరిబుద్ధి కలుషీకృతము గాదో నట్టివాకి సమస్తజనులచంపి నను చంపనట్లే. పాపముచే బందీకృతు వెంతమాత్రముగారు.

“యస్యనాహం కృతోభావో బుద్ధియస్యన లిప్యతే  
హత్వాపి నయమాంలోకా న్నహంతి న నిబధ్యతే.”

ఇరువురి (జ్ఞాని, ప్రాపంచికచిత్తుల)లోని నీతేడాను గ్రహించి  
సర్వకార్యములును ననాసక్తముగ దైవప్రేరితముగ భావించి  
యొనర్పనగును.

ఇక భక్తియోగవిషయములో భగవాను డన్నియుగ  
ములలోను, సర్వకాలములయందు దుష్టశిక్షణార్థము, శిష్టరక్ష  
ణార్థము ధర్మసంస్థాపనార్థము సదా మానవరూపమున నవత  
రించియే యుండుననియు వాని (పరమాత్మని) జననము, లీలలు  
దివ్యమనియు వాటిని వాస్తవికముగ తెలుసుకొని, కామ,  
కోరోధాది నింద్యగుణముల వర్జించి యాయనయందు మనసార  
ప్రధేయులై మగ్నులగువారు తరింతురనియు ననగా నాయ  
నలో నైక్యమగుదురనియు నుడువబడినది. ఇది భగవానుని  
వాక్యమే. శరణాగతి, ఆత్మనివేదన, ఆత్మసమర్పణము సుస్ప  
ష్టముగ పేర్కొనబడినది. ఇదియే భక్తియోగమునకుపునాది.  
భక్త్యంగములగు యెఱుక, తెలివి, విశ్వాసము, సందియము  
లేమియు విధిగ నబ్బవలెననియు గ్రుద్ది చెప్పబడినది. సర్వదా  
ద్వైతమనదగు భక్తికి నద్వైతానుభూతికై గుర్వావశ్యకతయు  
సూచితము.

బుద్ధిపూర్వకముగగాని నందుకు వ్యతిరిక్తముగగాని  
యెట్టికర్మ లొనర్చినను నవియన్నియు నంత్యమును, నుత్తమ  
మును నగు జ్ఞానమును ప్రసాదించుటలో లీనమగును. కర్మ  
యోగముగాని, భక్తియోగముగాని, హఠయోగముగాని,

రాజయోగముగాని మరి యేదై ననుగాని నేది యభ్యసించి నను చివరకు జ్ఞానయోగమున నై క్యమగును.

ఫలాసక్తి లేక కర్మల నొనర్చుటయే కర్మయోగ మనబడును. అట్టి కర్మయోగముచే మనోపవిత్రత, హృదయ నైర్మల్యము, చిత్తశుద్ధియబ్బి దానిద్వారా జ్ఞాన మలవడును.

భక్తియోగమును గొనుచో జ్ఞానసదృశమగు పరా భక్తికి గొంపోవును.

హఠయోగమును (ఆసన ప్రాణాయామాధ్యానుష్ఠానము) గైకొనుచో నది రాజయోగమున (అష్టాంగయోగము) లీనమై యంత్యమున మోక్షకారకమగు మనోనాశమున కీడ్చును.

“మనఏవ మనుష్యాణాం  
కారణం బంధమోక్షయోః”

మనస్సే బంధమోక్షములకు మూలము. విషయ వాసనాయుత, సంకల్పసహిత మనస్సే బంధం, విషయవాసనారహిత, సంకల్పవిహీన మనస్సే మోక్షము. మనోనాశమన వివేక, వైరాగ్య, షట్సంపత్తి, ముముక్షుత్వము లనబడు సాధనచతుష్టయ సంపత్తి కతీత స్థితియగు వాస్తవికజ్ఞానమున నిర్వికల్పసమాధియందు స్థిరపడుటయే. ఇదియే మానవజీవితపు టాఖిరిమెట్టు.

జ్ఞానము (ఆత్మ) వంటి పవిత్రకారి వేఱొకటిలేదు. ఇటులనుటలో కర్మ, భక్తి యోగములతో సిరాజనుటకాదు.

వాటన్నిటి సమన్వయానుష్ఠానముచే నున్నతోన్నత స్థితియగు నీ యధ్యాత్మజ్ఞానము దానంతటదియే త్వరగా వరించును. తాను తప్ప చరాచర ప్రపంచమున నితర మేదియులేదనియు, తానే విశ్వప్రపంచముగా వెలుగొందు చున్నాననియు, దృశ్య ప్రపంచమంతయు తననుండియే యుద్భవించినదనియు, తానే దేశ కాల, లింగాది వ్యవస్థల కతీతుడై నిర్గుణుడగు పరమాత్మ ననియు ననుభవ మొందుటయే నాధ్యాత్మిక (ఆత్మ) జ్ఞానము.

ఇట్టిజ్ఞానమునకు మూలము చిత్తశుద్ధి. చిత్తశుద్ధి ప్రాప్తికి నిష్కామ్యకర్మలు, కామ, క్రోధ, భయాది దుర్గుణ త్యాగము, భగవత్ప్రార్థన నెడ నిత్యసంతృప్తి, మత్సరత లేమి (లాభనష్ట, కష్టసుఖ, శీతోష్ణాదు లనెడి) ద్వంద్వ సహిష్ణుత, యింద్రియ నిగ్రహము, ఆత్మవిచారము, భగవత్పూజ, ప్రాణాయామము, రామాయణ, మహాభారత, శ్రీమద్భాగవత, గీతోపనిషదాది స్వాధ్యాయము (పారాయణ) దానధర్మాది సత్కీర్తనాచరణ, సద్గురుసేవ, పరమసత్యము (భగవానుని) నెడ సంశయరాహిత్యముతో శ్రద్ధా, భక్తుల గొనుట, జపతపోనిష్ఠ, ఆత్మబలిదాన కృత్యములు నివి యన్నియు సహాయకములే. ఇవి యన్నియు తపస్సుయొక్క అంగములే. వీటి యనుష్ఠానము లేక నెవరికిని చిత్తశుద్ధి యబ్బదు. చిత్తశుద్ధియుండనిదే జ్ఞాన మలవడదు, ఎవరును జ్ఞానియనబడరు. జ్ఞానములేనిదే మోక్ష (బ్రాహ్మీస్థితి) మెటులబ్బును ? అసంభవము. “బ్రహ్మవిద్యోహేమావభవతి” బ్రహ్మమును తెలియువారు (బ్రహ్మజ్ఞానమునొందువారు) పర బ్రహ్మమే (పరబ్రహ్మ స్వరూపులే) యగుదురని శ్రుతిబోధ.



ఈ యంతిమస్థితియే జీవితలక్ష్యము. ఇందు జ్ఞప్తియుంచుకొని దగిన విషయమేమన భక్తి, హఠ, రాజ, నాద, స్వర, కుండలి న్యాది సమస్త యోగాభ్యాసనిష్ఠయు తపోయోగనిష్ఠయే. తపస్సన నాంతరంగిక మనోమననవృత్తి, వాసనాదుల దగ్ధ పరచి భగవచ్చైతన్యమును బాహుట మొనర్చి పరమాత్మైక్యము నొనగూర్చునది.

జ్ఞానముయొక్క మహిమ యెట్టిదన పాపిష్ఠులలోకెల్ల పరమ పాపిష్ఠియైనను సమస్తకర్మల (సంచిత, ఆగామి) దగ్ధ పరచి పాపభూయిష్టత, సంసార పంకిలమునుండి మానవునుద్ర రించి మోక్షమనదగు నవతలియొడ్డున చేర్చగలదు. తప్పని సరిగ ననుభవింపవలసినదగు మిగిలినదైన ప్రారబ్ధ కర్మనెడ జ్ఞాని సదా నిస్సృహుడై ఉదాసీనతతో ప్రకృతిధర్మముగ మనస్సమత్వతతో ననుభవించుచుండును. గాన వానినది (ప్రారబ్ధము) బాధింపనేరదు.

మోక్షమన జనన, మరణ రాహిత్యమే. ఇట్టి మోక్ష విద్య (ఆత్మజ్ఞానము)కు గురుబోధ, గురుసేవ యత్యావశ్యకము. గురుకృప, గురుదీక్ష లేనిదే మోక్షప్రాప్తి సున్నయే. కైవల్య మోక్షమునకై భగవానుడు తనంతట తానై యమిత వాత్సల్యమున కటాక్షించి స్వయముగా దీక్షనీయవలెను. వాసుదేవానందసరస్వతి, సమర్థ రామదాసు మున్నగువారివలె లేదా గురునివలన యుపదేశమునైన పొందవలెను. (చాంగ దేవుడు, నామదేవుడు మున్నగు వారివలె) భగవానుని దరి నుండి యుపదేశమొందుట దుర్లభము. కాన నా పరమాత్ముని

యెడ భక్తిచూపుచో నాయనయే తన గురుని చూపును. అధికసంఖ్యాకులు తమ మనోభి ప్రాయములకు ననుకూలమై డ్డ తమానుష్ఠానపరులును, దర్శన, స్పర్శన, వచోమాత్రముచే చెప్పరాని యాకర్షణీయమగు శక్తిని ప్రసరింపజేసి తమవశ మొనర్చుకొనువారిని గురునిగ నెన్నదగును. గురూపదేశమున నే మోక్షముకాని యితరత్ర కాదు.

జ్ఞానము మూలముననే విశ్వైక్యతానుభవ మబ్బును. ఇటులనుటలో సుస్థిర, నైస్థికజ్ఞానమునకై పై నుడువబడిన యోగ చతుష్కమును, కేవల మేదేవియొక లేదా నంత కధికనుగు యోగసంపుటీకరణగాక నన్నిమూలలనుండియు, సర్వదిక్కులనుండియు జని దుర్గము (కోట)ను సులువుగ నాక్రమించుకొనునటుల సమస్త యోగ మార్గముల నొకే యొకసరి ప్రతినిత్యము జీవితాంతమువరకు నభ్యసించి మోక్ష దుర్గమును వశపరచుకొననగును. అటులగుచో నీజన్మముననే తీవ్రకృషిచే లక్ష్యప్రాప్తి సుగమమగును.

గీతయందలి జ్ఞానాయోగాధ్యాయ పఠన, శ్రవణఫల మెట్టిదన (పద్మపురాణాంతర్గత మహాత్యాయనుసారేణ) సత్యప మునిచే కొండొక కారణమున శస్తులై నిరువు రచ్చర కన్నియలు నిశ్చేతనములగు రెండు బదరీ (రేగు) చెట్టుగా జన్మించినను వైశ్యభక్తుడగు భరతుని పారాయణచే విమో చనులై వారణాసియం దొక బ్రాహ్మణునింట నిరువురు కన్యలుగా నుదయించిరి. ఆహా యేమి ! అష్టాదశా (18) ధ్యాయయగు గీత యెట్టి మహామహిమ (యీయొక అధ్యాయము)

యమే నిట్టిమహిమ కల్గియుండ) కలదియై యుండనోపును..  
గీత భగవంతుని రూపమే యనుటలో తప్పేమి ? భగవా-  
నుడే “పిశాబాయి” యను తన అంతరంగిక భక్తురాలికి  
తానును కేతయు నెట్టిభేదములేక నొకే యొకటిగా వాక్రువ్వ  
లేదా !

జ్ఞానయోగమున నంతర్భూతమగు విశిష్టబోధలు.

1. జనన, మరణ సాహిత్యమగు (మోక్షమునొందు-  
వరకు పునర్జన్మ, పునర్మరణము తప్పదు. (శ్లో. 1, 2, 4, 5,  
7, 8, 9.)

2. భగవానుడు సగుణుడు, నిర్గుణుడు కూడను..  
(శ్లో. 6.)

3. హిందువులు మహమ్మదీయులు, కైస్తవులు, పాశ-  
శీకులు మున్నగు స్త్రీ పురుషభేదములేక ప్రపంచమునందలి  
మానవులే మతావలంబులు కానిండు. యేయే నారాధ్య-  
మూర్తుల పూజింపనిండు నందఱును వివిధమార్గముల నా-  
పరమాత్మునిదరికే జనుచున్నారు. (శ్లో. 11.)

4. బ్రహ్మ, ఉత్రియ, వైశ్య శూద్రులను చతుర్వ-  
ర్ణములును (వారివారి గుణ, కర్మల ననుసరించి) భగవన్ని-  
ర్మతములే కాన నవిచ్ఛేదనీయము నశక్యముకూడను. ఈ  
విషయమున విశ్వమానవజాతిని సహితము పై విధమున  
విభాగింప గైకొననగును. (శుద్ధసత్త్వము బ్రాహ్మణులలోను,  
సత్త్వరజస్సులు ఉత్రియులలోను, రజోతమస్సులు వైశ్యులు

లోను, శుద్ధతమస్సు శూద్రులలోను నుండునదిగ గణింపబడినది) (శ్లో. 13.)

5. ప్రపంచమునందలి సకలచేష్టలు, కర్మలు, చరాచరము భగవత్స్వరూపమే. (శ్లో. 24,)

6. కర్మల ద్యజింపజనదు. (శ్లో. 15, 42,)

7. ప్రపంచిక చిత్తులు చిత్తశుద్ధిద్వారా నాత్మ, జ్ఞానప్రాప్తికై పంచమహాయజ్ఞము లొనర్పనగును. శ్లో. 31. అవి యేవనగా 1. బ్రహ్మయజ్ఞము, 2. దేవయజ్ఞము, 3. పితృయజ్ఞము, 4. భూతయజ్ఞము, 5, మనుష్యయజ్ఞము,

8. భగవంతు ననుగ్రహమునకు భక్తియున్నచో నందఱును పాత్రులే, (శ్లో. 3)

9. ప్రతి యుగములోను భగవంతు డవతరించి సదా త్రికాలముల ధర్మసంరక్షణము నొనర్చుచున్నాడు. అధర్మమును రూపుమార్పించుచున్నాడు. సజ్జనరక్షణ, దుర్జనశిక్షణల పట్ల సదా జాగరూకుడే. హీనాతిహీనమైన పరమపాపిష్ఠి యైనను వానికి సహితము జ్ఞానసముపార్జనముచే తరింపశక్యమే. ఆహా యేమి! భగవానుని యీ “యభయ” హక్కులు వాటిని పదేపదే స్మరించి ధైర్యమునుగొని ధన్యులయ్యెదరు గాక | (శ్లో. 7, 8, 36.)

10. భగవంతుడు, ధర్మము (దానికే యోగమని వాడబడినది.) నిత్యము, శాశ్వతము. (శ్లో. 1, 6,)

11. జ్ఞానయోగి యెట్టికర్మ లాచరించినను (ధర్మబద్ధ మైనవని నూహ్యము.) వానిని బంధింపవు. (శ్లో. 23. 37.)

12. భగవంతుడు సర్వజ్ఞుడు, నిష్క్రియుడు, ఆకర్త చేయున వాతని యోగమాయ యగు ప్రకృతిమాత్రమే. (శ్లో. 5. 6.)

13. భగవంతుడు నిస్సంగుడు, నిరభిలాషి, సదా సాక్షి స్వరూపుడైనను సర్వము నిర్వహించునదాయనయే. (శ్లో. 14.)

14. గురువు లేకపోయినను వివేకము, భక్తి, శ్రద్ధ లోపించినను భగవత్సాక్షాత్కారము కేవల భ్రాంతియే. (అబద్ధమేమనగా నసంగతమనుట.) (శ్లో. 34. 39. 40.)

15. మానవు డెట్టికర్మ లొనర్చినను (జ్ఞాతాజ్ఞాతముగ) నవి జ్ఞానప్రసాదనమం దైక్యమగును. సమస్తకర్మల యంత ర్భూతోద్దేశము జ్ఞానప్రాప్తియే. (శ్లో. 33)

16. జ్ఞానముచేతనే తనలోను, భగవంతుని లోను సమస్తవిశ్వమును దర్శించగలడు. నితరత్రకాదు. (శ్లో. 35.)

## తేలుకుట్టు నివారణకు మంత్రము

అనువాదకులు:- (శ్రీ శ్రీనివాసానంద సరస్వతీ)

ALC No. 6991

గుణకరమగు నివారణకు ప్రయోజనకారియగు మంత్రములు కలవు : సూర్యగ్రహణ సమయమున ననుష్ఠానపరులచే జపింపబడుచో మంత్రము చాల ఫలవంతమగును. ఇట్టి యనుష్ఠానపరు లితరులకు మంత్రము వెలిబుచ్చ నిచ్చగింపకుండు లోక విషాదము. ఇతరులకు బాహ్యపరచుచో మంత్రము నిష్ప్రయోజన మగునను దురభిప్రాయమును వారు గల్గి యుందురు. కొన్ని సాధారణౌషధముల నామముల సహితము వెలిబుచ్చ నిచ్చగించని కొందరు మనుజులు గలరు. సరళమగు నామముల తెలియచేయబడుచో రోగప్రీడితులకు వలయునంత విశ్వాసముండదని వారి యభిప్రాయము. అనుష్ఠానపరు లొక విషమస్థితిని నయమొనర్చ నిరాకరించినను లేదా ప్రతిఫలముగ కొంత చెల్లుబడి (పారితోషికము)ని గడించి యడిగిన మాత్రమే మంత్రము శక్తిహీనమగును. 29.5-5

ALC No. 3000

514

ఇతరుల కుపదేశ మొనర్చుచో మంత్రములయొక్క శక్తి విజృంభించునని నేను నొక్క గ్రుద్ది వక్కాణింతును. పలువురు ప్రయోజన మొందుదురు. బాధితులనెడ నొనర్చబడు నిదియొక వాస్తవమగు సేవ. తేలుకుట్టుకె నీ దిగువ నీయబడిన దొక ప్రబల గుణవంతమగు మంత్రము.

దేవదానవ యుద్ధే మధ్యమా నే మహాదధ్వా

జాతోఽసి వృశ్చిరాజ స్త్వం స్వగృహంగచ్చ మహావిషః

“జేవతల, దానవుల సంగరమందు మహాదధి మధించి బడెను. ఓ వృశ్చికరాజా! నీవందుండి యుద్భవించితివి. నీకుట్టు యొక్క— విహవిషము స్వకీయవాసమునకు జనుగాక.”

సూచన :- ఎచ్చటనైతే బాధ యత్యమితమో నా స్థలమున కెగువగ నొక గుడ్డపీలికను కట్టుము. మంత్రమును మానసికముగ పదిసార్లు జపింపుము. ఇప్పుడు శక్తితోకూడిన తొందరతో గుడ్డను విప్పి విషము క్రిందకు దిగినదని చూపు సంజ్ఞగ గాలిలో విదల్చుము. బాధ క్రిందకు దిగువరకు కొన్నిపర్యాయము లిటు కొనసాగింపుము. ఎవరైతే నీ మంత్రమును దినమునకు 108 పర్యాయము లుచ్చరింతురో తేక నెవరైతే మంత్రసిద్ధి నిదివరకే పొందియుండిరో వారు నయమొనర్చు ప్రసన్నతను గల్గి యుందురు.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః !

## ప్రకృతి శాస్త్రము : ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతి శాస్త్రము శాస్త్రసమ్మతమైనది. ప్రకృతి దేవి నిర్మించిన దగుటచే స్వభావ సిద్ధతగనే ఆరోగ్యము ఆహార విహారములవలననే ఇమిడియున్నది. జీవన విధానముకూడ చాలస్వల్పమైనది. బలవర్ధకమైనది. పూర్వకాలమున హిందూ దేశములో ప్రకృతి వైద్యమును ఆచరణలో నుంచుకొనెడి వారు. కాలక్రమముగ మండనాయమానంబగు భూమండల మంతయు వ్యాప్తించెను. శాస్త్రములలో అంత్యశాస్త్రము జర్మనీ దేశస్థుడగు లూ యినుకొనేగారు దీనిని సర్వులకు వ్యాపకము గావించిరి.

ప్రతి మనుజమాత్రుడును వారివారి ఆరోగ్యము గూర్చియు, వ్యాధిగూర్చియు స్వతంత్రులు. జీవిత పరిణామములో ఆరోగ్య స్వైరవిహారములగూర్చి విసుగుదల చెందుట చేతనే వ్యాధు లేర్పడుచున్నవి.

ప్రపంచమున వేదము శాట్లు సముత్పన్నమాయెనో నట్లే ప్రకృతివైద్యమును వ్యాధి నిర్మూలమునకు దివ్యోషధము. ఆరోగ్యభాగ్యమునకు పురాతనమైనది. భారతదేశమున పూర్వ కాలపు ఋషీశ్వరులు, జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఉపవాస చికిత్స, వాయుచికిత్స, కందమూలఫలాదుల చికిత్స, భోజన చికిత్స ఇత్యాదుల పుపయోగించెడివారు. “ఉష్పని” యను నొకవైద్యము మలబద్ధకమునకు దివ్యోషధము. “ఉష్పని”



అనగా గోకువెచ్చని నీరుకాని లేక చల్లని నీళ్ళుగాని తెల్ల వారుగ్గామున 4 గంటలకు త్రాగుట. ఎన్నిత్రాగిన అంత మంచిది. మలబద్ధకమునకు మహాషధమని మన పూర్వీకుల పల్కులు. ఆసన ప్రాణాయామములు అనేక వ్యాధులం బోగొట్టును. హిమాలయావాత్య గడ్డలతో, పసర్లతో సకల వ్యాధుల నిర్మూలింపవచ్చును. మరియు పూర్వీకులు, సూర్య కిరణస్నానము, సూర్యనిమిద కన్నాదృశ త్రాటకయోగము నభ్యసించుట, సూర్యనమస్కారములు, సూర్యమంత్రమును, జ్ఞానము, తేజస్సు, ఆయుష్షు, ఓజస్సుకొరకు జపించుట ఇత్యాది నేర్పరచిరి. సూర్యకిరణస్నానమువల్ల రక్తము నభివృద్ధిజేయును. హేమోగ్లోబిన్ అను (Iron) విటమిన్ 'డి' ని వృద్ధి పొందించును.

ఉపవసించుట వ్యాధి నిర్మూలమునకు మూలకారణము. ఆరోగ్యమును చేకూర్చును. నీ శరీర యంత్రమును బాగుపఱచుకొనుటలోను, పరిణామమార్పును జెందించుటలోను ఉపవాసము ముఖ్యమైన ప్రధాన మంత్రంగా పని చేయును. చెప్పరాని రోగములన్నియు ఉపవాస మహిమవలన నివారణమగును. వాత రోగములు నివారింతును.

ఒక మోటారుకారును వర్కుషాపునకు బాగుచేయుటకు పంపినపుడు దానిని ప్రప్రథమమున మిషను పంతుయును విడదీసి పరిశుభ్ర పరచుదురు. అప్పుడు అది నూతన కారువలె పనిజేయును. అట్లే ఈ శరీరమును కారును ఉపవాసముచే పరిశుభ్రపఱచిన తిరిగి బాగా పనిచేయును. డాక్టరు బిల్లుల తప్పిం

చును. మనస్సుకు ఆనందమిచ్చును. ఆరోగ్యము, శరీర సౌష్ఠ్యము, ముఖవికాసము, కాంతి అన్నియు దీనివలన చేకూరును.

పట్టణములలో సైదుకాలువలు మురికితో వాసనగ నున్నపుడు మునిసిపాలిటీవారు కాలవల కడిగిన నీళ్ళలో క్విన్ యిన్ అను ద్రావకము చల్లుదురు. అట్లే నీ శరీరమునకు తిండి జాస్తిఅయి అరుగుదల తగ్గినప్పుడు తినుట మానివేయుము. జాస్తిగ మంచినీళ్ళను త్రాగుము. పౌత్తికడుపును పరిశుభ్ర పరచును. - అరగని పదార్థము విషపదార్థము సర్వము మాయ మగును. కావున ప్రతివారు ఉపవసించి దాని మహిమలం గ ను డు.

సర్వకాల సర్వావస్థయందును నూట్లుబూట్లు వేసుకొని సంచరించుట ఆరోగ్యమునకు హానికరము. టైని కట్టుట పూర్తిగ విడుపుము. అట్లు చేసినందున కంఠనాళంలోని రక్త ప్రసరణ మಾಗಿపోయి అనేక నూతనవ్యాధుల బుట్టించును. సాధ్యమయినంతవరకు నీ శరీరమునకు గాలి తగులనీయుము. ధోవతీ తువ్వాలమాత్రమే ధరించుము. అప్పుడప్పుడు పాద రక్షలు లేక ప్రయాణము సాగించుము.

సూక్ష్మమైన మార్గ మేమన, మితాహారము, అప్పుడప్పుడు పవాసము, చెడుపదార్థ భక్ష నిరసన, మంచి గాలి, సుఖ నిద్ర, నూర్యకిరణ స్నానము, వేళతప్పక శరీర వ్యాయామము ఇత్యాదిది ఆరోగ్యదాయకమైనవి ఈ పై వాటిని సాధ్యమయినంతవరకు పాటించిన సౌఖ్య జీవిత మనుభవించగలవు.

ఈ పై తెల్పిన విషయములు నీ కాయమునకు కాంతి  
నిచ్చి ముదిమలేకుండ జేయును. చాలాకాలము జీవించువు.  
మరియు వ్యాధులు పారిపోవును. డాక్టర్లవద్దకు పో నవసర  
ముండదు. వైద్యవేతనములకిచ్చు ధనము, ధర్మము చేయుము.  
వ్యాధి నిర్మూలమునకు ఉపవాసముతో సమానమైన చేది  
యును లేదు. ఆరోగ్యమునకు, ఆనందమునకు, డాక్టర్లిచ్చు  
ఇంజక్షనులు, మందులు, రసాయనములు, భస్మములు మాత్రలు  
కన్న మెండుగా పనిచేయును.

యోగాభ్యాసము చేయుటకు మీ పనులను సక్రమ  
ముగ నెరవేర్చుకొనుటకు ఆరోగ్యము సహాయకారి.

ఓం

ఓం

ఓం

## మూలవ్యాధి - మలబద్ధము



### మూ ల వ్యా ధి

మూలవ్యాధి ముఖ్యముగ మలబద్ధము, లేదా గట్టివిరేచనము (Hard bowels) శరీరనిర్మాణమున వేడిమిచే గలుగును.

మలబద్ధమును తొలగించుము. విస్తారముగ జలమును త్రాగుము. తరచు వస్తి (Enema) లేదా కేస్టోఫీన్ (Castophene) మాత్రలు (బిళ్ళలు) లేదా నాముదమును మలాశయమును (Bowels) ను సాఫీ (శుభ్ర) పరచుటకు వాడుము.

ఈదిగువ ఆసనముల నభ్యసించుము : పశ్చిమోత్తానాసనము, పాదహస్తాసనము, భుజంగాసనము, సర్వాంగాసనము, శీర్షాసనము, సిద్ధాసనము, మహాముద్రయు, మూలబంధము నమితముగ గుణవంతము.

మలాశయమును రేకెత్తించు (irritate) సమస్త ఆహార పదార్థముల, నూరుగాయల, మసాలాదిద్రవ్యముల, ఘృతువస్తువుల, పచ్చడుల (Chutnies) పచ్చిమిరపకాయల, సారాయి, అత్యధిక శర్కర, సర్వవిధబలకర, మలబద్ధకర ఆహారముల విడువము.

కూరను ముఖ్యముగ నాకువి, (Leaves) వెన్న, పండ్లు ముఖ్యముగ నామ్లఫలములు (Acid-fruits) గొనుము. బొప్పాయి (Papayya) మంచిది.

అనుదినము పదినిమిషముల పర్యంతరము కటిస్నానము (Hip bath) గైకొనుము.

“చంద్రప్రభ” (శివానందాశ్రమము, హృషీకేశమున లభ్యమగును, యొక అద్భుతమగు నివారకౌషధము, ముఖ్యముగ మూలవ్యాధి పెంపొందినవిషయములలో.

అధిక వ్యాయామము గొనుము. దీర్ఘ చురుకుతో కూడిన సాయంత్రపు కాలినడక (వాహ్యళి) లుత్తమమైనవి. పౌత్తికడుపు మర్దన చాల ప్రయోజనకరము.

చికిత్స: ఒక వారమునకు నొక ఔన్ను ముల్లంగి యాకులు రసమును నొకింత నేతితో నిమ్ము. పేయంపలము (చెన్నపట్టణములోదొరకు నొకరకపు అరటిపండు) నాముదము పటికిబెల్లములలో ముంచి నాననిచ్చిన దొక నీసాలోనుంచి ప్రతిదినము రెండు చెంచాలు పాలతో నీయనగును.

ఆంత్రము (Rectum) లోని నొక పిచికారితో నాలుగు చెంచాల మధురతైలము (నువ్వునూనె) లేదా నీరు లేదా ఆలివ్ నూనె (Olive Oil) తోడ నొక చెంచాడు నిమ్మకాయ రసమును కలిపిన దానిని పండుకొనబోవు సమయమున నెక్కించుము.

పటిక (Alum) నీరు రక్తస్రావము నాపుచేయును. వారములో రెండు లేక మూడురోజులు వాడుము.

నీ జీవితపుటలవాటుల క్రమపర్చుము. క్రమజప, కీర్తన ధ్యానము లొనర్చుము. మూలవ్యాధిని గూర్చి మనోవ్యథ నొందకుము. ప్రతి యుదయం ప్రాణాయామ మొనర్చుము. భవత్కృప నీలో ప్రవహించుచున్నటుల మూలవ్యాధినుండి నిన్ను నివారించుచున్నటులను భావింపుము.

### మ ల బ ద్ధ ము

1. దీర్ఘపు నడకలు, తీవ్ర వ్యాయామ క్రియలు, ఆసన ములు, దీర్ఘశ్వాసము శ్రేయస్కరము.

2. క్రమవేళల మల విసర్జనకై కూర్చొను నలవాటును కృషిచేయుము.

3. గ్లాసెడు నీరును లేచిన (నిద్ర) వెంటనే, పండుకొన బోవముందు, నితరవేళల (భోజనముతోడ తప్ప) స్వేచ్ఛగ త్రాగుము.

4. కిస్మిన్ లేదా ద్రాక్షపండ్లను రాత్రిపూట నాననిచ్చి వాటిని నీటితోగూడ నుదయమున గొనుము.

5. ఉదయమున నిమ్మకాయరసముతో నొక కప్పుడు నీరును తీసికొనుము.

6. చల్దిభోజనము (ఉదయఫలహారము) నొందకుము.

7. అనుదినము కొన్ని బిల్వ (మారేడు) పత్రముల నమలుము. ఎక్కువపండ్ల భక్షింపుము, బొప్పాయి, సీమవంగ

(టొమాటో) మున్నగునవి చాల మంచివి. ఆహారములో నధికముగ కూరల ముఖ్యముగ నాకువి (Leafy) చేర్చుము.

హరిః ఓమ్ తత్సత్ !

## అహోరత్నము



అన్నస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమునకు వందనములు.

అన్నము (అహోరత్నము) బ్రహ్మము. ఇది యుపనిషత్తులలోని యుపాసనా వాక్యము. అన్నారాధనద్వారా మానవుడు నిర్గుణ బ్రహ్మమును బొందును.

తైత్తిరీయోపనిషత్తు “అహమన్నం ... అహమన్నాహో ... (నేనన్నమును ... నేనన్న భోక్తను)” యని వచించుచున్నది.

ఏకత్వమగు నద్వైత సాక్షాత్కారము నొందుట కిది సాధకున కుపకరించును. సాధకుడు భోజనముచేయు సమయము నీమంత్రము నుచ్చరించును. ఆతడు తనముఖ్య, అద్వితీయ స్వభావమును పరమాత్మతోడి తన యైక్యతను స్మరించును,

ఉపనిషత్తు తెంతదివ్యమైనవి! అవి సాధారణ, దైనిక భోజనాదివంటి శారీరక సేవద్వారా ఆత్మ లేక పరిపూర్ణ బ్రహ్మనుభూతి నొందుటకు జనసామాన్యమునకు సహితము సులభోపాయము విధించుచున్నది. ఇదియే యుపనిషద్ద్రష్టల యుపదేశములలోని సౌమ్యత, ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందుటకు భోజనము చేయునప్పుడు సహితము “ఆత్మను” స్మరించుట కొక ఉపాయము.



భౌతికశరీరము లేదా అన్నమయ కోశముయొక్క బాహ్య (ఉపాదాన) కారణ మా (Material cause) హారముని యుపనిషత్తున నుడువబడినది. వేద ద్రష్టయగు భృగువు “ఆహారము” బ్రహ్మమని తేల్చెను. ఏల ? బ్రహ్మముయొక్క విశిష్ట చిహ్నములాహారమునుండియే జన్మమును గైకొనుచున్నది. జన్మ పరమావధియైన ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందుటకు వలసిన తప్పనిసరిగ సాధనమగు జీవితమును పోషించునది యాహారమే. కాన ఆహారములేనిదే యాత్మ సాక్షాత్కార మసంభవము.

పరమోత్కృష్టమగు బ్రహ్మము నొందుటకు నాహారముక సాధనమగుట మూలమున శృతి యాహారము నొక ధ్యేయ చిహ్నముగ విధించుచున్నది. అన్నము బ్రహ్మమని ధ్యానించువాడు మనోనిశ్చలత నొందును. ఉత్తమమగు నాకలి (క్షుత్తు) తోడ భుజించగల్గును. రోగమును నది యుండబోదు. సాధకు డెన్నడు నాహారమును గర్హించరాదు. దానిని తన స్వీయగురువుగ భావింపవలెను. ఏలన వాని సమస్త యత్నములకు నదియొక పోషకశక్తి.

ఆహారము మూడు భాగములు-స్థూలము, సూక్ష్మము, అతిసూక్ష్మము. స్థూలభాగ మమేధ్యముగ తయారగును. సూక్ష్మభాగము రక్తమాంసములగ పరివర్తన మొందును. అతి సూక్ష్మభాగము “మనస్సు”గ మారును. ప్రాచీనసామెతయేమన “జై సే అన్నే, ఐసేమన్” అని వాడుక. అనగా “ఆహార మెటులో మనసును అటుల నే.”

మనస్సాహారముపై పోషింపబడును. ఆహారము వరిం  
చిన స్మృతి (Memory) కుంటిదగును. ఆహారములేనిదే  
మనస్సు నిర్జీవమగును. అది ఈవిధముగ ఛాందోగ్యోపని షత్తున  
ఋజువు చేయబడినది. ఆహార రహితముగ వేదాధ్యయన  
మసాధ్యమని సాధక పుత్రుడగు “శ్వేతకేతు” నకు “ఉద్దాలక  
మహర్షి” తెలియ జెప్పకొరెను. అతడు తన కుమారుని పదు  
నేను దినములపాటు భోజనము మానుమనెను. శ్వేతకేతు  
డటులనే నొనర్చెను. దానిపై నుద్దాలకుడు ‘కుమారా!  
ఇప్పుడు ఋగ్యజుస్సామముల నప్పచెప్పు’ మనెను. శ్వేతకేతుడు  
దానికి బదులుగ “నాస్మృతి శక్తిమాయమైనది. అవి నా  
మనస్సుకు తట్టుటలేదు. నాకు జ్ఞాపకములే” వనెను. తదుపరి  
వానిమనస్సు అన్నానలముపై ప్రజ్వలింప చేయబడగ తండ్రి  
యడిగిన వాటి నన్నిటిని కంఠస్థముగ నప్పచెప్పకలిగెను. ఇది  
చూపున దేమన నాహారములేనిదే మనస్సు జీవించజాలదని  
స్పష్టము.

పంచవింశద్వత్సరముల (25) వయస్సు నొందువరకు  
దేహ మభివృద్ధి నొందును. సమస్తాంత ర్యావయువములు  
(Internal organs) నిరంతరము పని చేయును. హృదయము  
సిరలు (Arteries) లేదా రక్తనాళములలోనికి రక్తమును  
ప్రసరింప చేయును. ఊపిరితిత్తు లుచ్ఛ్వాస నిశ్వాస క్రియ  
నొనర్చును. ప్రాణవాయువును లోనికిగొని బొగ్గుపులుసు  
వాయువును (Carbon - di - oxide) ను జలావిరిని (Watery  
Vapour) బైటకు వదలును. ఉదరము, ప్రేవులు యాహార  
మును జీర్ణ మొనర్చును. రక్తప్రవాహము జీర్ణాహారపుసార

మును శరీరమందలి వివిధ భాగములకు వాటివృద్ధి, బాగుచేత (మరమ్మత్తు) పనులకై మోసుకొనిపోవును, విసర్జనభాగ (Bowel) మమేధ్యమును మూత్రపిండములు (Kidneys) మూత్రమును, త్వక్కు (చర్మము) స్వేదమును విడుదల చేయును, మెదడు శారీరకకృత్యముల నిర్వహింపచేయును. కండరములంగముల చలింపచేయును.

ఈ కృత్యము చలనముమూలమున శరీరమునకు యెడతెగని వ్యయముండును. నిర్మాణక, విధ్వంసక మార్పులు శారీరక జీవకణముల (Cells) లోను గ్రంథులలోను (Tissues) జరుగును. పురాతన జీవకణములు విడివడును. క్రొత్తజీవకణము లేర్పడును. నిర్మాణ, విధ్వంసక మార్పుల సముచ్చయమును శారీరకపర్యాప్తి (Metabolism) యందురు.

ఆహార శరీరాభివృద్ధికి, బాగుచేతకు వలయు సామగ్రిని సమకూర్చును.

శారీరక చలనములకు, కండరముల కృత్యమునకు నూతనశక్తిలేక బలమువలయును. ఆహార మీ బలమును గూడ సమపాయము చేయును. బలముత్పత్తి యొనర్చబడునప్పుడు ఉష్ణతజనించి, శరీరము వెచ్చగ నుంచబడును. సక్రమ విధమగు నాహారముద్వారా ముఖ్యశక్తి సంపూర్ణ మట్టి మొందిన నున్నత యంతస్తున నుంచబడును.

భగవత్సాంగత్యములో నుండునట్టి, “సమాధిలో నుండునట్టి యోగికి భౌతికాహార మవసరములేదు, విశ్వా

కాశము (Universal or cosmic ether) నుండిగాని సూర్యునినుండిగాని యోగి శక్తిని గ్రహింపగలడు. అంగుడు (Palate) నుండి స్రవించునట్టి యమృతము నాతడాస్వాదించును. ఆహారము శక్తిమయమగు ఘనము (ముద్ద) మాత్రమే విశ్వమూలము (Cosmic Source) నుండి శక్తిని సూటిగా గ్రహింపగలిగిన భౌతికాహారపు టగత్యత యుండదు.

భగవత్సాంగత్యము లేక సమాధి స్థితిలో బహుమానముల తరబడి ఎట్టి యాహారము తీసుకొనక పోయినను యోగి యొక్క శరీరము క్షీణమొందదు. దైవికమగు శక్తి వాని శరీరమునుండ ప్రవహించి పోషించును.

గోదావరిజిల్లాకు చెందిన ముమ్మిడివరమున పండ్రెండేండ్ల వయస్సుగల్గిన గొట్టెలకాపరి బాలుడు (బాలయోగి) నెలలతరబడి యెట్టి యాహారము గైకొనలేదు. వానిశరీరము కృశించలేదు. పైగా వాని నల్లనిదేహము బంగారు ఛాయగ మార్పుచెందెను,

ఆహారము నతిక్రమించు శాశ్వత సుఖ, సంతృప్తుల కునికిపట్టగు నిరాహార స్థితిలో చొరబడుము.

హరిః ఓమ్ తత్సత్ !

## తేజోవైద్యము



ప్రకాశ మనునది నిర్గుణమును, నిబ్బరమును గాదనియు, మహా శక్తివంతమనియు పైన పేర్కొంటిమి. వెలుగు అనునది ఆకాశమువంటి సూక్ష్మద్రవ్యములోని పరమాణువులందలి స్పందముతో కూడియుండును. స్పందము అనగా అదురుట, వణకుట. పరమాణువులందొక నిర్దిష్టజాతి స్పందముండు నప్పుడు— ప్రకాశలక్షణము కలుగును. అట్లే భిన్నజాతుల స్పందముల ననుసరించి వేడిమి, గ్వని, విద్యుచ్ఛక్తి, కాంతి శక్తి మున్నగు లక్షణములు కలుగును. అట్టి తేజఃస్పందములు పెద్దవిగనో, మిక్కుటముగనో మారినప్పుడు తేజమునందును శక్తిపెరుగును. తేజము స్పందమానమగుటవలన, ఇది నివృత్తి రూపమగు ప్రశాంతతకును విరోధి. పట్టవగలంతు వెలుతురులో గాని, పెద్దగా వెలుగుచుండు విద్యుద్దీపముల యెదుటగాని సామాన్యముగ మైమరచిన గాఢనిద్ర పట్టకుండుట కిదియే కారణము. ఇట్లే యెక్కువ వెలుతురు రోగులకును సుఖమియదు. ఈ హేతువు వలన, నిద్రకొరకును. విశ్రాంతి కొరకును, రోగ నివారణము కొరకును, వెన్నెలవంటి చల్లని కొద్ది వెలుగు మిక్కిలి యుపకారి. కాని మనకు గోచరమగు స్పందము తెవ్వియును లేని గాఢాంధకారమే యన్నిటికంటెను శ్రేష్టము. సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి లభించును. నాడీ మండల మంతయు సంక్షోభమును వీడి ప్రశాంతమగును. మనస్సు

అంతర్ముఖమగును. శారీరక, మానసిక వికారములు శమించును. చీకటిలో లభించు నట్టి యీ ప్రయోజనమే, కన్నులు మూసి కొనుటవలనగూడ కొంతవరకు గలుగును. పనిచేయుచుండు సమయములలో సహితము, విశ్రాంతి గోరువారు, రెండు మూడు నిమిషములపాటు, కన్నులు మూసికొని మానముగ కూర్చుండినచో ఎక్కువగు విశ్రాంతిని బొందెదరు. అట్టి తరుణములోగూడ, మనస్సునందు గాఢాంధకారమును ధ్యానించినచో, మఱింత విశ్రాంతిని, సౌఖ్యమును బొందపచ్చుననుట పలువురి స్వానుభవము కాని కొందరికొందరికి, చీకటియనిన సరిపడదు. కండ్లు మూసికొనినను, చీకటిలో నుండినను, ఏదో యొకవిధమగు అశాంతి, గుబులు, గాబరావంటిది వారికి కలుగును. తరచుగ అట్టివారు మేల్కొని కన్నులు మూసికొనుట కిష్టపడరు. దీపములేనిగదిలో శయనించి నిద్రింపనోపరు. వివరింపలేని ఏదోయొక అశాంతి వారికి మనస్సులో కలుగును. కొందరు నిజముగా భయమే పడియెదరు.

## గురుసేవ యొక్క ప్రతిభ



అనువాదకులు :-

(నండ్లూరి వెంకటసుబ్బారావుగారు, బి. ఏ., ఏలూరు.)

1. ఆధ్యాత్మిక మార్గమునకు మొదటిమెట్టు గురువునకు ఆహంభావశూన్యమైన సేవచేయుట.
2. శాశ్వతానందమును కోటకు పునాది గురుసేవ. విరక్తి, విచక్షణ, ఆసక్తి ఆకోటకు స్తంభములవంటివి. శాశ్వతానందము వాటిపై కట్టడము.
3. గురుసేవ మోక్షమునకు మార్గముచూపు గుర్తు.
4. గురువును, బీదవానిని, రోగిని, దేశమును సేవింపుము. గురుసేవ అనగా భగవదారాధనయే, ఈ విషయము యెన్నడును మరువవద్దు. నీబుద్ధిని నిర్మలపరుచుకొనుము. నిర్మలమైన బుద్ధివలన నీవు ఆత్మజ్ఞానమునుపొంది తరింపగలవు.
5. మోక్షేచ్ఛగలవాడు ప్రప్రథమమున సంపూర్ణమైన శ్రద్ధతో గురువును నిరంతరము సేవించి స్వలాభాపేక్ష పోగొట్టుకొనవలెను.
6. గురువునకు సేవచేయుట యనుమాత్రము చాల శౌరవ నీయమైనది.
7. గురుసేవ భగవంతునికి చాల ప్రీయమైనది. బ్రహ్మసాక్షాత్కారమునకు నిదియే రాజమార్గము.

8. ఉపాసనకు మనస్సు తయారుచేసికొనుటకు గురుసేవయే ముఖ్యమార్గము.
9. గురుసేవవల్లను గురువునకు ఆత్మసమర్పణ చేయుటవల్లను హృదయవికాసము గలిగి తెలివి వృద్ధియై ఆధ్యాత్మిక శక్తి హెచ్చును.
10. గురుసేవవలన భగవంతుని చాల బాగుగ ఆరాధించిన వారమగుదుము.
11. తీర్థయాత్రలు ఒక సంవత్సరము చేయుటకంటె దైవ భావముతో గురువునకు పరిచర్యచేయుట యెక్కువ ప్రశస్తమైనది.
12. గురుసేవయే గురువునందు మనకు గల నిర్మలమైన భక్తికి తార్కాణము.
13. గురుసేవయే నీ హృదయమును నిర్మలపరచి దైవిక సద్గుణములతో నింపును.
14. గురుసేవయే మిమ్ములను శాశ్వతానంద తేజోమయుక్త కవాటమునకు తీసుకొనిపోగలదు.
15. గురుసేవవల్లను, దానధర్మములుచేయుటవల్లను హృదయ వికాసము గలిగి, మలినమనస్సును శుద్ధి చేసికొనవచ్చును.
16. నిర్మలమైన హృదయము గలవానికిమాత్రమే గురుసేవకు సావకాశము గలుగును.



17. గురువే భగవంతుడు. కాబట్టి వారిని ప్రేమించి సదా సేవింపుము.
18. గురువే దేవుడని భావించి వారిని మనఃస్ఫూర్తిగా సేవింపుము.
19. గురుసేవయే భగవత్సేవ. కావున గురుని పూర్ణభక్తితో సేవింపుము.
20. భగవంతుడే మారురూపముతోనున్న గురుననియించి సంతోషముతో వారికి సేవచేయుము.
21. భగవంతుని ప్రేమించుటయందును, గురుని సేవించుటయందును, జీవితముయొక్క నిజమైన రహస్య మిమిడియున్నది,
22. గురువునకు దాసుడవగుము, ఇదియే భగవత్సాక్షాత్కారముయొక్క రహస్యము.
23. గురుసేవ చేసినవారికి తప్పక మోక్షము కలుగును.
24. గురువుకు బానిసవగుము. వానిలో దేవుని చూడుము. అప్పుడు నీ హృదయము త్వరగా నిర్మలమగును.
25. గురుసేవయే నీగమ్యము, గురుప్రేమయే నీధ్యేయము. గురువుయొక్క కటాక్షమే నీకు వెలుతురు.
26. గురువుయొక్క పాదపద్మములు దైవికచింతతో ఆరాధన చేయునప్పుడు నీ అహంభావము మనస్ఫూర్తిగా బలిదానము చేయుము.

27. రాత్రింబగళ్ళు గురుని సేవింపుము. అటుల చేసిన నీ హృదయము నిర్మలమగును. మరియు నీవు త్వరలో ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందగలవు.
28. సంసారచక్రములో పట్టుబడి, ప్రపంచము, బాధ, కష్టము జీర్ణించుట చావు మొదలగువాటిచే నీవు దహింపబడుచున్నావు. ఓ మనుష్యుడా ! నిద్రనుండి మేల్కొనుము. గురువును దర్శింపుము. ప్రేమతో వారిని సేవింపుము. విసుగులేకుండ వారికి సేవచేయుము. అప్పుడు నీ హృదయము నిర్మలమై మోక్షమును శాశ్వతానందమును పొందెదవు.
29. నీ తలిదండ్రులను, పెద్దలను, ఉపాధ్యాయులను, పవిత్రమైన గురువులను, అతిథులను దైవభావముతో సేవింపుము. నీవు కృతార్థుడవగుదువు.
30. నీవు నీ గురువును ప్రేమించక, సేవ చేయనియెడల నీ జీవితము సరియైన జీవితముకాదు. అది నిష్ఫలము.
31. ప్రతిఫలము గోరక గురుని ప్రేమించువాడు నిజముగా ధన్యుడు.
32. నీ తలిదండ్రుల యొక్కయు పెద్దలయొక్కయు గురువు యొక్కయు మహాత్ములయొక్కయు బట్టలనుడితికి శుభపరుపుము. ఇట్లుచేసిన నీ హృదయము నిర్మలమగును. హృదయము నిర్మలమైన నీవు బాగుగ నుపాసన చేయగలుగుదువు.

33. నీ గురువును దైవభావముతో సేవింపుము. అట్లానరించిన నీ వ్యక్తిత్వమును పురుగు నశించును.
34. గురుసేవయందు ఉచ్చనీచములులేవు.
35. ప్రేమాతురతతోను, మనస్ఫూర్తితో గూడిన ఆత్మ సమర్పణముతోను, నీ గురుని సేవింపుము.
36. ఎవడు జితేంద్రియుడై ఆధ్యాత్మికదృష్టి గలిగి ఆత్మభావ నతో గురుని సేవించునో అట్టివాడే నిజమైన శిష్యు డని పించుకొనును.
37. బీదవారికిని, బాధపడువారికిని, గురువునకును సేవచేయు టయే భగవదారాధన.
38. గురుసేవ చేయునప్పుడు నీ మనోవృత్తులు పరిశీలించు కొనుము. స్వలాభముతో గూడిన ఊహలను నశింప జేయుము.
39. మోక్షార్థి, గురువును ఆత్మభావనతో సేవించనియెడల వాని హృదయము నిర్మలముకాదు. అట్టివాని జీవితము వృధా, వాని ఉపాసన ఫలించదు.
40. జీవితము గురుసేవనిమిత్తము ఏర్పడినదనియ సౌఖ్యాభిలాషకొఱకు కాదనియు గ్రహింపుము.
41. భగవంతునియందు ప్రేమ, గురుసేవ యివియే సరియైన జీవితరహస్యముయొక్క అంగములు.
42. సరియైన జీవితముయొక్క రహస్యము గురుసేవయే.

43. గురుసేవవల్ల నీవుచేయు పనులన్నియు పవిత్ర పరుచుము.
44. ఎవరు నిర్మల హృదయులై భక్తిభావనతో గురుసేవ చేయుదురో అట్టివారు మాత్రమే గురుకృపకు పాత్రులగుదురు.
45. గురుసేవయే భగవదారాధన, గురుసేవయే ఉపాసన, కాబట్టి వారిసేవచేసి యీ జన్మమంచే తరింపుడు.
46. నీ గురువును నీవు యెంతయెక్కువగా సేవించిన అంత యొక్కవగా నీకు దైవసంబంధమైన శక్తి కలుగును.
47. గురుసేవ నీ ధ్యానాభ్యాసమునకు యెంతమాత్రము అడ్డంకి కలుగజేయదు. అది నీ హృదయమును శుభ పరచి, నీ ఉపాసనకు తోడ్పడును.
48. గురుసేవకొఱకు నీవు జీవింపుము. ఇదియే సాధనారహస్యము.
49. మోక్షమునకు గురుసేవ మార్గదర్శి.
50. గురుసేవవలన నీ హృదయము పవిత్రము చేసికొని అట్టి పవిత్రమందిరమున భ గ వ ం తు ని సింహాసనానీనుని చేయుము.
51. గురుసేవయందు నీచపుపని అనునది యేమియులేదు. ఎట్టి సేవయైనను భగవదారాధనయే.
52. శిష్యుడు తాను చేయుపనుల మంచిచెడ్డలు విచారించును. గురువు శిష్యునియొక్క లోపములను విమర్శించును.

53. గురువుకొఱకు జీవింపుము. వారికి శరణాగతుడవుగముక్తి నీవు ఉత్కృష్టమైన సౌఖ్యము పొందెదవు.
54. గురువునకు శరణాగతుడవగుటచే గలుగుఫలము భగవత్కటాక్షము.
55. గురువు పాదపద్మములను యెంతతీవ్రముగా నీవు శరణు పొందిన అంత ఎక్కువగా నీకు భగవత్కటాక్షము కలుగును.
56. విద్యవల్ల నీకు భగవత్కటాక్షము కలుగనేరదు. అది గురుభక్తి, గురుప్రేమవల్ల మాత్రమే కలుగును.
57. గురువుయొక్క స్వల్పకటాక్షమైనను, శిష్యుడు ఆర్థించ దగిన గొప్పధనమగును.
58. గురుని కటాక్షమువల్ల నే శిష్యుని కామక్రోధ దురాశ మొదలగు దుర్గణములు నిర్మూలము లగును.
59. గురుసేవ జీవితముయొక్క రుచి, గురుభక్తి జీవితము యొక్క ఆహారము.

## ధ ర్మా ధ ర్మ ము లు

మోక్షప్రియుడు:- ఓ స్వామీజీ ! ధర్మమన నేమి ? అధర్మమన నేమి ?

శివానందస్వామి:- ధర్మమన పుణ్యము, లేక శ్రేయము; అధర్మమన పాపము, లేక అశ్రేయము;

ధర్మాధర్మములు వ్యావహారిక పదములు, ఒకకాలపు ధర్మము ఇంకొక కాలమున అధర్మమగును. ఒక స్థలపు ధర్మము మఱియొక స్థలమున అధర్మమగును. ఒకనికి ధర్మమైనది మఱియొకనికి నధర్మమగును.

ఏది పావనమొనర్చునో, ఏది ఇహ సుఖమును, శ్రేయస్సును లేక ముక్తిని ప్రసాదించునో అది ధర్మము. ఏది మానవుని అజ్ఞానకూపమునఁ బడఁద్రోయునో అది అధర్మము.

ఏది నిన్ను భగవానుని దగ్గఱకు గొంపోవునో అది ధర్మము. ఏది నిన్ను పాపమునఁ బడఁద్రోయునో అది అధర్మము.

ఏది నీకు ఆనందశ్రేయస్సుల నొసంగునో అది ధర్మము; ఏది నీకు బాధ, అశ్రేయముల నొసంగునో అది అధర్మము.

ఏది నిన్ను సాత్త్వికునిగ నొనర్చునో అది ధర్మము; ఏది నిన్ను తామసకునిగ నొనర్చునో అది అధర్మము.

ఏది నిన్ను దైవముగ నొనరించునో అది ధర్మము; ఏది నిన్ను పిశాచముగ జేయునో అది అధర్మము.

ఏది నీకు బల, శాంతి, దైవప్రేరణల నొసంగునో అది ధర్మము; ఏది నీకు ఆవేదన, అశాంతి, స్తబ్ధతల కలుగఁ జేయునో అది అధర్మము.

చెడ్డ యుండుటకొక కారణమున్నది. ధర్మము నలంకరింపజేయుటకు చెడ్డయున్నది. ప్రచ్ఛన్న శ్రేయస్సే చెడ్డ. ధర్మములేమి అధర్మము.

సజ్జనుల సాంగత్యమందుండిన దుర్జనుఁడు పుణ్యాత్ముడుగ మార్పుఁజెందవచ్చును. త్రాగుబోతు, త్రాగుబోతు కానివాని సాంగత్యమున త్రాగనని శేషధముచేసిన వాడగును. చోరుడుగనుండిన రత్నాకరుఁడు, జీఘయి, మాధయిలు, సత్సంగమువలన నఖండ భక్తులైరి.

ఓ మోక్షప్రియా! సద్గుణముల నలవలచుకొని భక్తుఁడవుకమ్ము.

## భగవద్గీత - ఏకాంకిక నాటకము.

—

అనువాదకులు : (శ్రీ) పి. సుబ్బరామయ్య B.A.B.L.,  
(వెంకటగిరి)

చతుర్థరంగము — రాజయోగము.

స్థలము:- యుద్ధభూమి.

[శ్రీకృష్ణుడు, అర్జునుడు సంభాషించుచుందురు.]

పాట: శ్రీకృష్ణాయ నమః ఓం కృష్ణాయ నమః  
శ్రీకృష్ణాయ నమః ఓం నమః కృష్ణాయ.

అర్జునుడు : ప్రభూ! రాజయోగమును అభ్యసించుటెట్లు?  
పూజ్యభగవాన్! మనస్సును నిగ్రహించుటకు తగిన  
సూచనలను విపులముగ దెల్పుడు.

కృష్ణుడు : ఎక్కువ మిట్టగాని, పల్లముగాని పవిత్రస్థలమున  
దర్భాసనమును పరచి, దానిపై జింకచర్మమును దాని  
పైన ఒక గుడ్డనుపరచి, దానిపై స్థిరాసనమున ఆసీ  
నుడవు గఘ్ము. చిత్తమును యేకాగ్రతతో నుంచుము.  
ఇంద్రియములను ప్రత్యాహార మొనర్పుము. సంకల్ప  
ములను నిశ్చల మొనర్పుము. శరీరమును, శిరమును,  
కంఠమును సమముగ నుంచుము. ఇటునటు చూడ  
కుము. బ్రహ్మచర్యము ననుసరింపుము. నన్నే ధ్యానిం  
పుము. అప్పుడు నీవు ఆనందమును పరమశాంతిని  
పడయుదువు.



అర్జున : ఆహార నియమమేమి ?

కృష్ణ : ఎక్కువ భుజింపకుము, యెక్కువ ఉపవాసము చేయు  
కుము, ఆహారవిషయమున మితముగ నుండుము, మితా  
హారమును తీసికొనుము. సాత్త్వికాహారమును భుజిం  
పుము.

అర్జున - సాత్త్వికాహార మననేమి ?

కృష్ణ :

శ్లో॥ ఆయుః సత్త్వబలారోగ్య సుఖప్రీతివివర్ధనాః |

రస్యాఃస్నిగ్ధాః స్థిరాహృద్యా ఆహారాః సాత్త్విక

[పియాః॥ [8-17]

ఓ అర్జునా ! ఆయువును, శక్తిని, బలమును, ఆరోగ్య  
మును, సంతోషమును, ఉల్లాసమును, వృద్ధిచేయునదియును,  
రుచికరముగను, స్నేహయుక్తముగను, పుష్టికరముగను, మనో  
హారముగను ఉన్న ఆహారములు సాత్త్వికమైనవి.

అర్జున : ఓ కృష్ణా నిదురసంగతి ఏమి ?

కృష్ణ : యోగాభ్యాసి యెక్కువ నిదురపోకూడదు, అతడు  
ఎక్కువసేపు మేల్కొనరాదు, నిదురించుటయు, మేల్కొను  
టయు నియమబద్ధములై యుండవలెను.

శ్లో॥ యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు |

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి ముఖహః ॥

ఎవడు ఆహారవిహారములందును, ప్రయత్నములం  
దును, కర్మలయందును, నిద్రాజాగరణలయందును

మితమును పాటించునో అట్టివానికి యోగము దుఃఖ  
వినాశకమగును,

అర్జున : ఓ కృష్ణా ! రాజయోగాభ్యాసమునకు ఇకేవైన  
యితర సూచనలున్నవా ?

కృష్ణ : ఓ అర్జునా ! యోగాభ్యాసకుడు సర్వసంకల్పములను  
నాశమొనర్పవలెను. అతఁడు సకలేంద్రియములను  
నిగ్రహింపవలెను. సక్రమమైన ధారణాభ్యాసముచే  
తన మనస్సును ప్రత్యగాత్మలో లీనము చేయవలెను.  
మనస్సు విషయముల వైపునకు పరుగిడును. అతఁడు  
దానిని పడే పడే ప్రత్యాహరించి దానిని ఆత్మపై  
నిలుపవలెను.

శ్లో॥ శనైః శనైః ఉపరమేద్బుద్ధ్యా భృతిగృహీతయా ।  
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥  
[25-6]

బుద్ధిని స్థిరముగ నుంచుకొని, మనస్సును ఆత్మలో  
ప్రతిష్ఠితముజేసి, క్రమేణా ప్రశాంతత పొందవలెను.  
అతఁడు వేటొకదానిగూర్చి భ్యానింపరాదు.

శ్లో॥ యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం ।  
తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్వేష వశంనయేత్ ॥  
[ 26-6 ]

చంచలమైనట్టియు, అస్థిరమైనట్టియు మనస్సు యే కార  
ణముచేతనైనను సంచరించినయెడల దానిని అచ్ఛటనుండి

నిగ్రహించి, దానిని ఆత్మస్వాధీనములోనే యుండునట్లు చేయవలెను.

ఆత్మలో మనస్సు లయమైనపుడు అతఁడు పరమసంతోషమును, అనంతానందమును అనుభవించును. దీనికిమించిన లాభము వేఱొకటిలేదు. అతఁడు గొప్ప దుఃఖముచేతగూడ చలించఁడు. అతఁడు సమదృష్టి అలవఱచుకొనును. అతఁడు అన్నిజీవులలో ఆత్మను, ఆత్మలో అన్నిజీవులను చూచును. పండితుఁడును, నమ్రుఁడును నయిన బ్రాహ్మణుని; ఆవును; ఏనుగును; కుక్కను; చండాలుని అతఁడు సమదృష్టితో నీక్షించును. అతఁడు నా కెంతయో ప్రియుఁడు. నేను అతని నుండియు, అతఁడు నానుండియు ఎన్నడును వేఱుగాము.

శ్లో॥ విద్యావినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని ।

శునిచైవ శ్వపాకే చ పండితాః సమదర్శినః॥ [18-5]

అర్జున : ప్రభూ ! ఈ యోగము నిజముగ మిక్కిలి కష్టమైనది. ఏలన మనస్సు యెల్లప్పుడు చంచలముగ నుండును. మనస్సు ప్రబలమై, బలిష్ఠమై, దుర్నిగ్రహముగ నున్నది. వాయువును నిగ్రహించుట యెంతకష్టమో దానిని నిగ్రహించుటకూడ అంత కష్టముగ తోచుచున్నది.

కృష్ణ : అర్జునా ! మనస్సు దుర్నిగ్రహమైనది, చంచలమైనది అనుట నిస్సందేహము. కాని నిరంతరాభ్యాసముచేతను వైరాగ్యముచేతను దానిని నిగ్రహింపవచ్చును.

శ్లో॥ అసంశయం మహాబాహూ ! మనోదుర్నిగ్రహంచలం |  
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ | వై రాగ్యేణ చ గృహ్యతే ||  
[35-6]

అర్జున : కృష్ణా ! ఈ యోగమున సిద్ధిపొందని వానిగతి  
ఏమగును ? కర్మమార్గమునుండియు, యోగపథము  
నుండియు పతితుడై నవాడు నాశమొందడా ?

కృష్ణ : అర్జునా ! అట్లుకాదు.

శ్లో॥ పార్థ ! నై వేహ నాముత్ర వినాశ స్తస్య విద్యతే ||  
న హి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత !

గచ్ఛతి॥ [40-6]

ఓ పార్థ ! ఈలోకమునగాని, యితర లోకమునగాని,  
వానికి వినాశము లేదు. తనయా ! పుణ్యముచేసినవాఁ  
డెన్నఁడును నిక్కముగ దుఃఖమును పొందఁడు.

అతఁడు అనేక సంవత్సరములు స్వర్గమున నివ  
సించును. తరువాత అతఁడు పవిత్రమైన యొక పుణ్య  
గృహమున జన్మించును. లేదా జ్ఞానయోగుల కుటుంబ  
మున జననమొందును. అతఁడక్కడ మరల యోగా  
భ్యాసమును తీవ్రశ్రద్ధతో మొదలిడి సిద్ధిని పడయును.

అర్జున : దయామయుడవై నాకు ప్రాణాయామమునుగూర్చి  
కౌంత తెలియఁజేయుము.

కృష్ణ : ఓ అర్జునా ! ప్రాణాయామము నభ్యసించువారు అపాన  
వాయువును, ప్రాణవాయువునను, (రేచకము) ప్రాణ

వాయువును, అపాన వాయువునను (పూరకము) హోమముజేసి ప్రాణాపాన వాయువులను నిగ్రహించి (కుంభకము) వారు పూర్తిగా ప్రాణాయామ పరాయణు లగుదురు.

పాట : హరి హరి బోల్ బోల్ హరి బోల్  
ముకుంద మాధవ గోవింద బోల్.

(కృష్ణాదులు రంగస్థలముపై నుందురు. కృష్ణుడు అర్జునుని సంబోధించుచుండును.)

కృష్ణ : మూఢులు, మూర్ఖులు ఆడంబరముగ జ్ఞానవాక్కులు మాటాడినను మోహముతో తమతమ వింతస్వభావములకే అంటుకొని యుందురు.

లోపల (ఈ విధముగ) బిగ్గరియైన చర్చలు; 'నాకు నా ప్రత్యక్ష ప్రమాణమున్నది,' ... 'ఆత్మ సాక్షాత్కార శిఖిగము,' 'జీవాత్మ పరమాత్మ ఐక్యము' ... మొదలగునవి వినబడును.

కృష్ణ : అర్జునా! ఆవలకురమ్ము ? అజ్ఞానమిథ్యాభావ పూరితుడై మదించినట్టి వాడదిగో వచ్చుచున్నాడు. వాని మోహమును, అజ్ఞానమును గుర్తింపుము.

[పండిత భ్రాంతినాథశిరోమణి, శ్రీయుత పఖండం మిథ్యాచాద్యులు - ఇరువురు స్నేహితులతో ప్రవేశింతురు.]

భ్రాంతినాథజీ : పఖండంగారూ! చూడుడు. కామినీ కాంచన ములకు దూరముగ నుండుమని చెప్పుటయు. స్త్రీలతో సంబంధము వలదని చెప్పుటయు - ఇవంతయు పప్పుడు భావములవలననే పొడముచున్నవి. ఇట్టి ప్రబోధకు లందఱును శాస్త్రముల యథార్థభావమును గ్రహింప లేకపోయిరి. స్త్రీలయందు మోహమును కలిగి యుండుట యేవిధముగను తప్పుగాదు. ధర్మశాస్త్ర ప్రదాతయైన మనువు ఇట్లు చెప్పుచున్నాడు. “యత్ర నార్యస్తుపూజ్యంతే, రమంతేతత్ర దేవతాః” - ఎచ్చట స్త్రీలు పూజింపబడుదురో అచ్చట దేవతలు ప్రీతి నొందుదురు. “గృహిణీ సచివ సఖీ మాతా ప్రియా శిష్యా లలితకళావిదా” గృహిణీ మంత్రిగను, స్నేహితు రాలుగను, ప్రియురాలుగను, శిష్యురాలుగను, లలిత కళలలో సఖివలెను నిస్సహాయుడైన పురుషునకు ఇంకెన్నోవిధముల తోడ్పడును.

పథమమిత్రుడు : అట్లయిన పండితులుగారూ! ఇది కేవలము తాకికదృష్టి మాత్రమే. పవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక భావ మేమన ... ..

పండిత భ్రాంతినాథ : (మధ్యలో ఆపి) ... .. భా! “గృహంతు గృహిణీ హీనం కాంతారాత్ అతిరిచ్యతే” గృహిణి లేని ఇల్లు అడవి కన్నను హీనమైనది. దీనిని నీవు వినలేదా మిత్రమా? ఊయెల నూచెడి పడతి ... ..

మిత్రుడు : (ఆపుచు) శ్మశానమునకు త్రోవజూపును. ప్రజ్వలించుచున్న అగ్నివంటిది స్త్రీ, నేతికుండ వంటివాఁడు పురుషుఁడు అని నిజమైన వివేకిచెప్పను.

శ్లో॥ జ్వలదగ్నిసమా నారీ  
ఘృతకుంభసమో నరః॥

పండిత ప్రాంతినాథ్ : అట్టి వివేకము పరోక్షమైనది; ఏకపక్షమైనది. అగ్నిలోనికి దుముకి దానినుండి బయటకు వచ్చువాడే నిజమైన వీరుఁడు.

2-వ మిత్రుఁడు : నిజమే అప్పశమువలె బాగుగ వేగినతరువాత మన పూర్వీకుల అనుభవములచే లాభమొందుటకు నిరాకరించునట్టి మూర్ఖసాహసమే వీరత్వమగుచో నిజముగ నేటి ప్రపంచము అట్టి వీరాగ్రేసరులతో నిండియున్నది ! మోహమును వివేకమని పొరబడకుము.

పండిట్ : మిత్రమా ! నామకార్థమయిన నీ వివేకము దైవత్వమునుండి నిన్ను దూరముగ గొంపోవును. నీ భగవద్భావన పక్షపాతముతో ఏకపక్షముగ నున్నది. సర్వము భగవానుడే అయినపుడు అన్నిటిని స్వీకరించి అనుభవింపుము. కొన్నివిషయముల మాత్రము యేలత్యజింపవలెను. భగవానుడే ఈ ప్రపంచమయ్యెను. అతఁడు విరాట్ స్వరూపము. “తటాలున తన ఆసనము నుండి దుమికి ఒళ్ళు రుద్దుకొనుచు ఊచ్, ఛీ, ఛీ.

ఈ పాడునల్లులు” యీ ఆసనమును ఆవల పార వేయుము. (తటాలున ఉమ్మివేయుచు ముఖమును చిట్టించుకొని) ధూ! పుచ్చిపోయిన బాదంపప్పు! సూక్ష్మమ్! అంగటివాఁడు నిన్ను మోసగించెను.

మిథ్యాచార్య : హో! హో! ... .. హూ.

పండితులుగారూ! మీ విరాట్స్వరూపము ఏమైనట్లు? నల్లి నారాయణుని, చేదు బాదంపప్పును నీ వెందుకు ఏవగించుకొనుట? ఇవంతయును భగవానుఁడు కాదా! ఆ అంశమునుకూడ ఒప్పుకొనుము. విరక్తియు, ఇంద్రియ నిగ్రహమును లేని నీ వేదాంత ఫలితమే యిది. నన్ను చూడు! నే నెప్పుడును మొత్తని ఆసనములను రుచికరపు బాదం పప్పులను కోరను. నా ఇంద్రియములు పూర్తిగ నా స్వాధీనములైనవి. రుచికరమైన వస్తువులపై నాకు కోరికలేదు. ఉడక బెట్టిన వేపాకు తిని జీవించుట అభ్యసించితిని. ఒక చిట్టిక ఉప్పులేకుండ యెండిన రొట్టెను, రాత్రిపూట చక్కెర లేకుండ కొలది పాలను పుచ్చుకొందును. నాకు ఇంద్రియ తృప్తిలేదు.

పండిట్ : ఈ విధమైన నిగ్రహము అస్వాభావికమైనది. భగవానుఁడు ఆకలిదప్పులను ప్రసాదించినది వానిని మనము ఆ విధముగ అణచివేయుటకొరకు కాదు. ఆత్మలో ప్రతిష్ఠితుడైన వానిని వేనకువేలుకోర్కెలు, కోర్కెలు కూడ యేమియు హానియొనర్ప జాలవు.



శ్లో॥ అపూర్వమాణం అచలప్రతిష్ఠం సముద్రమాపః

ప్రవిశంతి యద్వత్ ।

తద్వత్కామా యం ప్రవిశంతిసర్వే సశాంతి

మాప్నోతి న కామకామీ.

నిండినిబిడి కృతముగనుండు సముద్రములోనికి జలము ప్రవేశించినను చలింపని విధముగ వానిలోనికి సర్వ కామములు ప్రవేశించినను అతఁడు శాంతిని కలిగి యుండును. కోరికలు కలవాఁడు మాత్రము శాంతిని పొందఁడు, అట్టి అర్థరహితమైన ఆత్మత్వము మతమును నిర్వీర్యపరచినది. భగవానుఁడే ఆనందమైనచో భగవత్సాక్షాత్కార మార్గముకూడ సర్వానందకరమై యుండవలెను. కటువైన మతము తలతిక్కగల ఛాందసులకే.

1-వ మిత్రుడు : అట్లయిన, పండితులుగారూ! చేదై నమందు గొప్ప జబ్బునుండి బాగుగ నయముచేయును. ఈ సుఖములనుగూర్చి భగవంతుడు స్పష్టముగ యిట్లు హెచ్చరింపలేదా? ప్రారంభమున అమృత తుల్యముగనుండి కట్టకడపట విషతుల్యముగ నుండును. “యత్తదగ్రే అమృతోపమం పరిణామే విషమివ,” మోహమును కలుగజేయు సుఖములందు, భ్రాంతితోకూడిన మాధుర్యమునందు జాగరూకత వహింపుము.

పండిట్ : అర్థరహిత ప్రలాపము! అంత్యములేని ఈ విధమైన నిషేధాజ్ఞలు జీవితమును ఎదుర్కొంటుకు మానవుని

అసమర్థునిజేయును. అది పిరికితనమును, భయమును కలుగజేయును.

2-వ మిత్రుడు:- పండిట్టి! మీ తప్పుడు అభిప్రాయము ఘోరముగ నున్నది. నిర్లక్ష్యభావము అజాగ్రత్త - ఇవి ధైర్యముకాదు. యుక్తి, తెలివి - ఇవి వీరత్వమును న్యూనతపఱుపజాలవు. ఆధ్యాత్మిక మార్గమును పడునైనకత్తి అంచునకు పోల్చుట ఊరకకాదు.

1-వ మిత్రుడు:- పండిట్టి! అతడన్నది నిజము. దేవుని ఉపదేశములను మీరు పూర్తిగ, తప్పుగ అర్థము జేసికొంటిరి. తప్పనిసరిగ యెల్లప్పుడు జాగరూకత కలిగియుండవలెనని దేవుడు నొక్కివక్కాణించుచున్నాడు. యేలన? ఇంద్రియములశక్తి ఇట్టిది; కాబట్టి భగవంతుడు ఇట్లు చెప్పెను. “బలవాన్ ఇంద్రియ గ్రామో విద్వాంస మపి కర్షతి” యింద్రియములశక్తి మహత్తరమైనది. అవి పండితునికూడ భ్రమింపజేయును.

పండిట్ : సరే! ఆలాగే కానిమ్ము. నీవు మోహితుడవైతివి. నేను వాదములో కాలమును వృథాచేయును. యీనాడు నా కుపవాసదినము. నేను వ్రతమును ఆచరింతును. నేను నాశక్తిని పదిలపరచుకొందును. (ఇరువురు మిత్రులు నిశ్శబ్దముగ నుండి తీసి తిను బండారముల మూట విప్పటకు పండితుని, మిథ్యాచార్యుని ఫలహార విందునకు ఆహ్వానింతురు.)

భ్రాంతినాథ్ : వద్దు వద్దు రుచియైన పదార్థములతో నేనేమి చేయుదును ? నాకు దీనిమీద నివంత యేమియు ఇచ్చలేదు. మీరు తినుఁడు. (ఇరువురు మిత్రులు తృప్తిగ తినుటకు ప్రారంభింతురు. పండితులు వారికి కొంత తినుబండారమునిచ్చి ఇట్లు చెప్పుచు)

మిత్రుఁడు : పండిట్టి! మీ వ్రతము రేపటికి పెట్టుకొనుఁడు. ఈ రుచికరమైన మధుర పదార్థములు చాలకాలముండవు. ఇవి యిప్పుడే తయారైనవి వేడిగనున్నవి.

[ఇంకొక మిత్రుఁడు కూడ పండితులవారిని ప్రాధేయపడి తీసిపదార్థము, పల్లెరము ఆయన తొడపై పెట్టెను. మొదట పండితులుగారు 'వద్దు' అని సంజ్ఞలు చేయును. కాని మిథ్యాచార్యులు తన దృష్టిని తీసి తిను బండారములపై ప్రసరింపఁజేసెను. వానికి నోరూరును. ఫలాహారము తినునప్పుడు ఇరువురు మిత్రులు ఒక వార్తాపత్రిక తీసికొని ఒక చిత్రమునుచూచి దానిని కొనియాడుచుందురు. వారు అందులో నిమగ్నులై యుండునప్పుడు మిథ్యాచార్యుఁడు రహస్యముగ మూటలోనుండి రెండు లడ్డుండలను తీసివేసి తన గుడ్డలో పెట్టుకొనును. తెరవెనుక కృష్ణభగవానుఁడు దీనినంతయు నర్జునునకు తెలియఁజేయును.]

మిత్రుడు : ఆహా ఏమి సౌందర్యము ? కుసుమాదేవి అసమాన సౌందర్యవతి యనుటకు సందేహమేలేదు. ఆమె నటియైనను, ఆమె అందమును శ్లాఘింపవలెను. ఆమె

ముఖము దేవతాముఖమే. (మిథ్యాచార్యునివైపు చూచి) నీవు కుసుమాదేవియొక్క ఇప్పటి లావణ్యమును చూచితివా ?

మిథ్యాచార్య : ధూ ! నా కెందుకది ? నేనెప్పుడుగాని అట్టి అసహ్యమైన దృశ్యములను చూడను. ఇది నాదృష్టిని ఆకర్షింపదు. (తన ముఖమును ప్రక్కకు త్రిప్పుకొనును. మిత్రులు చదువుచు నే యుందురు. వేటొక పుటను చదువుచు బొమ్మయున్న దానిని క్రింద పడవేయుదురు. కొంతసేపటిలోనే వారలకు తెలియకుండ దానిని మిథ్యాచార్యుడు యెత్తుకొని తదేకదృష్టితో చూచి మిక్కిలి సంతోషించును. మరల స్నేహితులు తన తట్టు చూచినపుడు దానిని ఆవలకు పారవేసి ఉపేక్షించుచున్నవానివలె నటించును. ఆ సమయమున తెరవెనుకనుండి శబ్దము వినబడును. నాలుగు చక్రముల కొయ్యబండిని ఒక బ్రహ్మచారి లాగుకొని వచ్చును. ఆ బండిలో తపస్యానందుడను దిగంబర సాధువుండును. బండిలో మేకులశయ్యపై న కూర్చుండి యుండును. పండితులవారిని, ఇతరులను చూచిన వెంటనే కోపమానసులై అరచును.)

తపస్యానంద : అక్రమ ప్రవేశకులారా ! పొండు నా తపోవన, వాతావరణమును మీరు కల్మష మొనరించుచున్నారు. రి సంగిల నుండి ఈ స్థలమున ప్రతిదినము 13½ గంగిల నేపు శీర్షాసనమున తపస్సు చేయు

చున్నాను. వేసవిలో నేను కాలుచున్న యిటుకలపై నను, శిలలపై నను కూర్చుంటిని. డిశంబర్, జనవరి మాసములలో నేను ఇనుపరేకులపై పరుండి చన్నీటి నే త్రాగుచుంటిని. నా దుర్వాసనలను పోగొట్టుకొనుటకు సక్రమముగ నా శిరస్సును ఈ వృక్షకాండమునకు కొట్టుకొనుచుంటిని. నేను అద్భుతమైన తపోవాతావరణమును కలుగజేసితిని. శివుఁడు సంతసించును. వారి దర్శనము ఏక్షణములోనైనను కలుగును. మీరు నా తపోవాతావరణమునకు భంగము కలుగజేసి నా సాక్షాత్కారమునకు అడ్డుతగులుచున్నారు. మీకు తగిన ప్రాయశ్చిత్తము జరుగకముందే కాలికి బుద్ధి చెప్పు,డు. (తన పొడవైన దండమును ఝళిపించుచు వారలను భయపెట్టును.) [పండితులుగారు, ఆయన అనుచరులు పలాయన మగుదురు. ఆ స్థలమును విడిచి పోవునపుడు బొమ్మను మిథ్యాచార్యుఁడు త్వరగ యెత్తుకొనును. పండితులుగారు నేలపై నుండిన మిగిలిన తీపి పదార్థములను ఆతురతగ తినుచుండును.]

(కృష్ణుఁడు, అర్జునుఁడు ముందునకు వత్తురు.)

కృష్ణు,డు : చూచితివా ! ప్రజలు నన్నీవిధముగ అర్థముజేసికొందురు. యెంత భ్రమ ఏమి కపటము ! చూచితివా ! ఈ ఆదర్శ తపశ్చర్యము చూడుము ! భగవానుని దర్శనము చీలలపై న, చన్నీటిపై న, వేడి ఇటుకలపై న ఆధారపడి యున్నదని తలచుచున్నాఁడు.

కాని తన కోపమును నిగ్రహించుకొన లేకున్నాడు.  
వాని మాటలు అసహ్యకరములలై యున్నవి. ఇట్టి  
తపస్సువలన యేమిలాభము? ఓ అర్జునా! దీనినిగూర్చి  
మననజేసి నీకునీవే నేర్చుకొనుము.

(యవనిక దిగజారును.)

వి వే క ప్ర శ్నో త్త రి

ప్ర : మిక్కిలి మత్తుకలిగించే పదార్థమేది ?

జ : కామము.

ప్ర : నదులలో మిక్కిలి పుణ్యనది ఏది ?

జ : బ్రహ్మజ్ఞానము.

ప్ర : నిజమైన రాజెవరు ?

జ : జీవన్ముక్తుడు.

ప్ర : ధర్మములలోకెల్ల మిక్కిలి గొప్పదేది ?

జ : విష్ణుమసేన.

ప్ర : గుణములన్నిటిలో మిక్కిలి తుచ్ఛమైనదేది ?

జ : క్రోధము.

ప్ర : ఈ ప్రపంచక పదార్థములన్నిటిలో మిక్కిలి ఉత్కృష్ట  
మైనదేది ?

జ : బాధ (కారణము, అది నీకండ్లు తెరచును. మోక్షాన్వే  
షణమున కది నిన్ను ప్రోత్సహించును)

## హి మా ల య వాణి

(1) 'తత్త్వమసి' మహావాక్యముమొక్క సరియైన భావముపై ధ్యానిండుము. నీకు సాక్షాత్కారము కలుగును.

(2) జీవాత్మయే పరమాత్మ యని తెలిసికొనినచో అజ్ఞానము, ప్రాపంచిక దుఃఖములు నశించును.

(3) ఈ అనంతాత్మయే సత్యము; అదియే అన్నిటికి మూలము.

(4) జీవితమునగా కొన్ని సంవత్సరము లపాటు ఊపిరి పీల్చుటయేకాదు. పేరుప్రతిష్ఠలు, సిరిసంపదలు సంపాదించుటయు ఒక జీవితము కాదు. ఆత్మజ్ఞానము పొందుటే నిజమైన జీవితము. అదియే శాశ్వతజీవితము.

(5) నీ జీవిత గమ్యస్థానమునకు ప్రయాణముసల్పుము. పరమాత్మునితో ఐక్యమగుటయే నీ జీవిత పరమావధి. జగదములు, అసంపూర్ణత, కోర్కెలు. వీటినుండి విముక్తియే నీ జీవితోద్దేశము.

(6) పరమాత్ము డొక్కడే. ఆతడే ఆదిపురుషుడు ఉన్నదంతయు ఆ పరమాత్ముడే. సత్యమే దైవము.

(7) ఈ దుఃఖమయ జీవితమున కతీతమైన శాశ్వత శాంతి సామాజ్యమున్నది. అచ్చట నంతమైన సూర్యరశ్మి యున్నది.

(8) దివ్యప్రేమ నాశరహితమైనది; అచంచలమైనది. దాని దివ్యజ్యోతి ఎన్నడూ ఆర్పివేయబడదు.

(9) నిజమైన ప్రేమ, సాగరమువలె అనంతమైనది, ఆకాశమువలె విరివిగలది, హిమాలయపర్వతమువలె దృఢమైనది.

(10) కనక, వజ్ర, వైడూర్యపు గనులకంటె అత్యుజ్జానము ఎన్నో రెట్లు విలువైనది.

(11) యోగసాధనయొక్క విధానము తటచు మార్పుచున్నందువలన ఏమియు లాభములేదు.

(12) నిజానికి నీవు జననమరణములు లేనివాడవు. రోగములు లేనివాడవు. అచంచలుడవు. నీవు ఆనందమయ, శాశ్వత సర్వవ్యాపకమైన, అనంతమైన స్వభావము కలవాడవు.

(13) దృఢమైన మనోనిశ్చయము, అత్యధిక నైర్యాగ్యము, ముముక్షుత్వము నలవరచుకొనుము. ఇప్పుడే నిన్ను నీవు తెలిసికొందువు.

(14) నిష్కామసేవతో సహృదయమును పవిత్రమొనర్చి ఆ ప్రేమమయమైన హృదయమందిరములో ప్రభుని ప్రతిష్ఠించుము.

(15) శాశ్వతాత్మయొక్క ఉనికిని సదా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుచు జీవితమును గడపినయెడల వృద్ధాప్యము, వ్యాధులు, జననమరణములను జయించవచ్చును.

(16) భక్తియోగము నభ్యసించుటవలన జ్ఞానము దానంతటదియే కలుగును.

(17) సర్వమతములయొక్క పుణ్యపురుషులను ప్రేమించి ఆదరించుము.



(18) అందరును భగవంతుని స్వరూపములే. ఎవరిపై నైనను నీ వసూయ జూపినచో అది నీకు నగుబాటే (లజా విషయమే.)

(19) దుష్టహృదయములనుగాని, అసూయపరులనుగాని స్వార్థపరులనుగాని ద్వేషింపకుము. నీ జన్మ తరించుటకు వారే ప్రోత్సాహకులు.

(20) న్యాయబుద్ధిగలిగి, పవిత్రమయమై, నిష్కామ సేవచేస్తూ, మంచి జీవితమును గడపుటయే మతసారమని తెలిసికొనుము.

(21) పరమాత్ముడు మొదట ఉండెను; సర్వకాల సర్వావస్థలలో నాతడుండును. శాశ్వతత్వమే ఆతనిస్వభావము. ఆతని తెలిసికొని స్వేచ్ఛను పొందుము.

(22) నిర్మలప్రేమయే నీ పృథక్త్వము (Personality)ను వృద్ధిపఱచును, హృదయమును పవిత్రమొనర్చును, నీ జీవితమును పరిశుద్ధపఱచును.

(23) ప్రేమలేని హృదయము వజ్రముకంటె కఠినమైనది. భగవంతుని కృపకు అచ్చట తావులేదు.

(24) దేహాభిమానము ప్రేమను తృణీకరించును.

(25) భగవంతుని ప్రేమించుము, ఆతడే నీ మార్గదర్శకుడు, నీ హృదయ జ్యోతి, నీ జ్ఞానజ్యోతి.

(26) నీ దేహారోగ్యమును కాపాడి, నిన్నుత్సాహపూరితుని చేయుటకు మితమైన హఠయోగము అవసరము.

(27) దివ్యజీవనమునకు విషయవాంఛలకంటె వేరే అంతరాయము లేదు.

(28) విచారణ, వైరాగ్య, ధ్యానములతో కామమును జయించుము.

(29) ఇంద్రియములతో పోరాడుట బహు కష్టతరము. ధైర్యముతో పోరాడుము ! వాటి నెట్టులైన జయింతువు.

(30) 'నేను, నాది' అనునవి ప్రాపంచక మలినములకు మూలములు.

(31) దేహాభిమానమే నీ భయంకర శత్రువు. సదా ధ్యాననిమగ్నుడవై, ఆత్మజ్ఞానముతో కూడుకుని ఈ శత్రువును చంపుము.

(32) నేటినుండి దివ్యజీవితములో నీ యాత్ర ప్రారంభింపుము. నీ వ్యాకులత, ఆందోళన తక్షణము మాయమగును.

(33) ఓ ఆధ్యాత్మిక వీరుడా ! హృదయపూర్వకముగా దృఢప్రతిజ్ఞచేయుము. జాగరూకుడవై యుండుము. ముందుకు నడుపుము.

(34) తీరికకొర కెదురుచూడకుము. కాలము వృధా పుచ్చకుము. ధైర్యము వహింపుము. సత్యమును ఇక్కడే ఇప్పుడే తెలిసికొనుము.

## శ్రీ శివానంద దినచర్య



ఉదయము 3 గంటల నుండి రాత్రి కాలమున చాలా వరకు, వీరి నిత్య జీవితమునందు కానవచ్చునవి, ఏకాంత ధ్యానము, ప్రార్థనలు, భజన, గ్రంథపఠన, లేఖలు వ్రాయుట, మానవసేవ, తన దర్శనముకొరకై వచ్చు యాత్రీకులతో ఆధ్యాత్మిక విషయములలో ముచ్చట్లు!

ఉదయమున సరిగా 3 గంటలకు మేల్కొంచెదరు. అత్యంతమైన ఉత్సాహతరంగములతో నిండి, భగవంతుని స్తుతిగీతములను బాడెదరు. పిదప కొంతసేపు ప్రణవ ధ్యానమును జేసి, పరమహంస మంత్రమును ధ్యానించెదరు. తరువాత కొంతకాలము ప్రాణాయామాది, యోగాసనలను చేసి, భగవత్సేవ కొరకై పనిచేయవలసిన తన స్థూల మనోఞరీరములను దారుఢ్యముగాను, ఆరోగ్యవంతముగను చేయుదురు. పిదప గంగాస్నానము, స్నానానంతరము ఆశ్రమమునకు వచ్చి, పూర్ణమైన చిత్తైక్యగ్రతతో లేఖలు వ్రాయుదురు. పిమ్మట వారికివచ్చు లేఖలను పఠింతురు. వెంటనే తనచే స్థాపించబడిన ధర్మానుప్రతికిబోయి ప్రతిరోగిని పరీక్షించి జౌషధ సేవలను నిర్ణయింతురు. తరువాత తన దర్శనము కొరకై ప్రత్యేక స్థలమునందు గుమిగూడియుండు యాత్రీకులను, భక్తులను, కలసుకొని, ముచ్చటింతురు. పిమ్మట కైవల్య గుహలోనికి బోయి, కొంతసేపు తీవ్రమైన ధ్యాన నిష్ఠలో నుండురు. అక్కడనుండి వచ్చిన వెంటనే, సాధకులకు సాధన విషయములలో బోధలుసలిపి, సలహాలనిచ్చెదరు.

అచ్చటినుండి వెంటనే తమచే స్థాపించబడిన విద్యా పీఠము వద్దకేగి, అచ్చటి పనులను నిర్వహింతురు. తన వినచర్యలో అప్పుడప్పుడు ఏకాంత స్థలములకుబోయి, సర్వాంగాసనమును శిరసాసనమును వేసి తన దేహమును ఆత్మశక్తితో నింపుకొను చుందురు. అటుపిమ్మట సామాన్యమైన స్వల్ప ఆహారము నారగించి, స్వల్పకాలము విశ్రాంతిని తీసుకొనెదరు. సాయం కాలము తమ దర్శనార్థమై వచ్చు యాత్రీకులతో ముచ్చటించుదురు. పిదప, అరణ్యమునకు ఒంటరిగానే షికారుకు వెళ్ళెదరు. అచ్చటినుండి వచ్చిన వెంటనే, తన ఆశ్రమమునందు నిర్మించబడిన ఆలయమునకేగి హరి సంకీర్తన కాలక్షేపమును చేయుదురు. పిదప ఏకాంత ధ్యానములో కొంతకాలము మునిగియుండెదరు. తరువాత అల్పాహారమును తీసుకొని, రాత్రి 11 వరకును, గ్రంథరచన యందును, సందేశములను వ్రాయుటయందును, నిమగ్నులగుదురు. అటు తరువాత పవళించెదరు. ఏకాదశిరోజున గంగాజలమునుకూడ త్రాగుదురు. ప్రతి ఆదివారమునను, కేవలము పాలును, పండ్లును తప్ప మరేమియు ముట్టరు.

## ‘ శి వా నం ద నా జీ వి త ము న కు చై త న్య మొ సంగి నా రు ’

డా॥ చెల్లమ్మ, M. B. B. S (మ ద్రాసు)

ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ప్రతి సాధకునకు ఒక గురువు అవసరము. ఈ ఆధునిక ప్రపంచములో, మన మెంత విద్యావంతు లైనప్పటికిని, మనంతట మనము సందేహానివృత్తి చేసికొనలేము. ఆకర్షణలను అణచివేయలేము. ఆధ్యాత్మిక మార్గములో కష్టములను ఎదుర్కొనలేము. ఒక ఉన్నత శక్తి వలన మనకు సహాయము అవసరము.

మనలో చాలమందికి, తమంతట తాము శిక్షణాక్రమ మును విధించుకొను శక్తి లేదు. తమతప్పులను, దౌర్బల్య మును తెలిసికొను శక్తియు వారికిలేదు. పెక్కు, విద్యావిహీనులకే గాక విద్యావంతులకు గూడ తమలో దివ్యాత్మ ఒకటి ఉన్నదను జ్ఞానముకూడ లేదు. మనము పూర్వ కర్మఫలమును మనంతట మనము భరించలేము. ప్రపంచక ఆకర్షణలలో, క్షణిక జయాపజయములలో మునిగి తేలుచు మనమొక ఉన్నత, ఉత్కృష్ట సత్యమును కనుగొనజాల కున్నాము,

గురువే మనకీ గూఢ రహస్యమును బోధింపగలడు. మనకు దివ్యజీవిత జ్ఞానము నిచ్చి, భగవత్సాక్షాత్కార మార్గమును సూచింపగలడు. మన గురించిన రహస్యమును విపులము చేయుట కొక ఆధ్యాత్మిక గురువునకే సాధ్యము.

## ని జ మై న గు రు వె వ రు ?

భగవత్సాక్షాత్కారము పొందినవాడే ఉత్తమ గురువు. అట్టి గురువు మనోవాక్కాయములలో పవిత్ర మైనవాడు. ఆతడు ఇంద్రియములను జయించినాడు, వేదములను పఠించినాడు, నిరాడంబరి, దయాస్వరూపుడు, సత్యసంధుడు, మనలో అంతర్గర్భితమైన దివ్యశక్తిని మేల్కొలుప గల్గిన గురువుయొక్క రక్షణను మనము నిస్సంకోచముగ బడయవచ్చు.

ఒక గురువునకై వేరే అన్వేషించ నవసరములేదు. మనకు భగవంతుని యెడల శ్రద్ధాభక్తులుండి, అణకువ, విశ్వప్రేమలుండినచో, భగవంతుడే సకాలమున అత్యద్భుతముగ మనకు గురువును చూపెట్టును. అట్టి గురువుని మనము స్వయముగా కలిసికొన నవసరములేదు. ఆతని గ్రంథములు పఠించి గాని, ఆతని చిత్రపటమును చూచిగాని ఆయనను ఆధ్యాత్మికముగా కలిసికొనవచ్చును.

మనము పూర్వజన్మ సుకృతము చేసియుండినచో, ప్రస్తుతము సత్కర్మలు చేయుచుండినచో, భగవంతుని పొందుదమన్న గాఢవాంఛ కలిగియుండినచో, మనము నిజమైన గురువును తప్పక కలిసికొందుము.

ఈ కలయిక యొక్క అపూర్వ ఆధ్యాత్మిక అనుభవము మన మెన్నడును మరువజాలము. మన అంతర్నేత్రము విడిచినదా అను భావము హఠాత్తుగా మనకు పొడసూపును. ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో నున్న మన ఆత్మ, భగవత్సాక్షాత్కారము

రము పొందిన గురువుయొక్క దివ్యశక్తి తరంగములను తాకుటతో, ఒక విధమైన పరమానందము ననుభవించును. సావత్సరముల తరువాది అన్వేషించుచున్న ఒకానొక విషయమును చిట్టచివరకు కనుగొంటిమి కదా అను ఆనందమయ శాంతి మనకు కల్గును. ఇది కేవలము అసంతృప్తి కర వర్ణన. ఆ అనుభవము వర్ణనాతీతము.

### గురుభావము.

గురువు నుండి పరిపూర్ణ కటాక్షము పొందవలెననిన, ఆయనపై మనకు అనన్య భక్తివిశ్వాసములు కలిగి యుండవలయును. తన విశ్వాసమునకు తగ్గ ఫలితమును శిష్యుడు గురువు వలన పొందును. మన ఆధ్యాత్మిక గురువే మనకు మార్గదర్శకుడై, మనలను భగవంతునిదరికి గొంపోవును. అందుచేత ఆయనను భగవంతునిగా నెంచి ప్రేమింపవలయును. మనలో కొంతమందికి, అనగా ఆధ్యాత్మిక రహస్యముల నెరుగక, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను పఠించనివారికి గురువును భగవంతునిగా నెంచి పూజించుట కష్టతరమే. గాని సాధనలో యుండంజ వేయఁచుండినచో భగవంతుడే మానవాకారమున గురు రూపమును దాల్చినను జ్ఞానము వారికి కల్గును.

గురువాఙ్మ నిరాటంకముగ శిరసావహించవలయును. ఆధ్యాత్మికభ్యాసములవలన, హృదయ మలినము లన్నియు తొలగిపోవును. ఒక్కొక్కప్పుడు గురు ప్రబోధము మనకాక్షణమున నచ్చకపోవచ్చును. గాని అది మన శ్రేయస్సునకేయను దృఢనమ్మకము మనకుండవలయును. పర్యవసానమెట్లు

లున్నను, మన యోటుపాట్లన్నియు గురువునకు విశదపరుప వలయును. అట్టిచో మనల నేవిధముగ వృద్ధికి తేవచ్చునో అతడు తెలిసికొనును.

మనకు ముముక్షుత్వము, ప్రేమ, నిరాడంబరత్వము, శ్రద్ధ ఎంతగా ఉండునో అంతగా గురుకటాక్షము మనపై నుండును. గురువుని పొందుటవలన లభించు శ్రేయస్సు, శాంతి ఇంతింతని చెప్పనలవిగాదు.

అట్టి ఉత్తమోత్తమ సద్గురు శిష్య బృందములో ఒక రీతినయే మహాభాగ్యము నాకు కల్గినది.

నాకు తెలిసినంతవరకు, శ్రీస్వామి శివానందులవారు ప్రస్తుతం ప్రపంచమంతటిలో గొప్పగురువు. దుర్బలులయందు ఆయన కరుణ అపాగము. వ్యక్తులతత్వమున కనుగుణముగ హితబోధచేయుమార్గము లాయన ఎరుగును. ఆయన జ్ఞాన భాస్కరునివలె ప్రకాశించును. తన శిష్యులైన వారందరు శాంత్యానందమును బడయు మార్గము తెలిసికొందురు.

ఆయనతో ఆధ్యాత్మికముగ కలిసికొనినంతనే నాజీవిత దృక్పథము మారిపోయినది. నాలో ఆంతరంగికముగా ఒక తుపాను చెలరేగినది. ఒక గారడీవలె, నాలో అంధకారమును పోగొట్టి, చైతన్యమును కలిగించినారు. నాలో అజ్ఞానావరణ చీల్చబడి, ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి ఉదయించినది.

నాగురువు ప్రబోధించిన నీతిసూత్రములవంటి సూత్రములు ఇతర ప్రఖ్యాతపురుషులు వ్రాసిన గ్రంథములలో చదివి



తిని, గాని అవి తాత్కాలికముగనే నన్నాకర్షించినవి. ఇప్పుడు ఈ దివ్యపురుషుని ప్రతి పలుకు కూడా నా అంతరంగమున జొచ్చి, ఆయన యాజ్ఞను శిరసావహింపవలయునను మహత్తర కోర్కె నాలో జనించినది. దీనితో ప్రాపంచిక సౌఖ్యముల యందు ఒకవిధమైన రోత, ఉత్తమ (ఆధ్యాత్మిక) జీవితమునకై అపేక్షకల్గినవి. ప్రాపంచిక బాధలన్నియు క్రమేపి అల్పముగా తోచి, నూతన దృక్పథము నన్నావరించినది. ప్రాపంచిక సౌఖ్యములలో శాంత్యానందములుగాని సంతృప్తిగాని లేదను జ్ఞానముదయించినది. ఆధ్యాత్మికజీవనము గడుపవలయునన్న దృఢమైన కోర్కె-కలిగినది. నన్నంతకంతకు అణకువ, దయ, ఇతరుల తప్పిదములయెడ సహనభావము అంకురించినవి. నా నిత్యజీవితములో నే నొనర్చిన అల్పతప్పిదములకై నేను పరితపింప మొదలిడితిని. నిష్కామసేవయం దభిరామ మెండయినది. ఇంతెందుకు ? నాగురుదేవుని కరుణారస దివ్యకటాక్షము నన్నొక నూతనవ్యక్తిగా మార్చివేసినది.

పూర్వపుణ్యఫలానుసారము బాల్యమునుండి సంతత హృదయపూర్వకప్రార్థనల కారణముగ నాగురుదేవుని కరుణా కటాక్షమువలన నాసాధన ప్రారంభముననే ఫలించి, ఆధ్యాత్మిక జీవిత మవలంబించుటకు మరింత దోహదమిచ్చినది. మొదట నాగురుదేవుని భగవంతుని ప్రతిబింబముగా స్వప్నములలో చూచేదాన్ని, క్రమేపి ఆయన మానవాకారమదృశ్యమై, దివ్యత్వ మొక్కటే గోచరమయ్యెడిది.

నాకిప్పుడొక అదృశ్యశక్తి సరిగా అవసర సమయములందు సహాయపడుచున్నది. నాప్రతిచర్యలోనూ ఈ అదృశ్య

శక్తి నాకు తోడ్పడుచున్నది. నేనిప్పుడు ప్రార్థించుటయో లేక గురుదేవునకొక జాబు వ్రాయుటయో, చేసిన చాలును. వెంటనే నాకొకవిధమైన ఉపశమనము కల్గుచున్నది. ఆయన దగ్గరనుండి రెండే వాక్యములు నామనోభారమును తగ్గించుచున్నవి. నిజానికి ఆయన నా జీవితమార్గదర్శక జ్యోతియే.

ఆయన సర్వజ్ఞత్వమునకు రహస్యమేమియులేదు. అందుచేత నన్ను సన్మార్గముతో ఎట్లుపెట్టుటయో ఆయనకు తెలుసు. ఆయన అధ్యాత్మికశక్తి నాకెన్నోవిధముల సహాయపడినది. గురుకటాక్ష మున్నయెడల అసంభవములు సంభవమగును. నాపట్ల నాగురుదేవులు వ్యక్తావ్యక్త భగవంతుడే. ఆయన ద్వారా భగవత్కటాక్షము పొందుట తథ్యము. జాతి మత వివక్షత లేక సర్వప్రపంచమున గల అసంఖ్యాకులైన స్త్రీ పురుషు లందరికి, అధ్యాత్మికప్రేరేపణను కల్పించు నాగురుదేవునకు ఆపరమాత్ముడు ఆయురారోగ్య ఆనందమయ జీవితము ప్రసాదించుగాక.

హృషీ కేశానంద కుటీరములోని

నా స్వానుభవ వింత



రచన : హరిగణేశ అంబికర్

ధారావాహినింబోలె ప్రవహించు జాహ్నవీ జలాశయము, మార్గమధ్యంబున నేతెంచు దుష్టనికృష్టంబులకు విషాదంబుజెందక, రాతిగుట్టలు, కీకరారణ్యములు, కొండగుహలు పర్వతరాజముల, ద్వారాసంధి సన్నిహితముచే మార్గమేర్పరచుకొని సాగరమును జేరుచుండునట్లుగ నేను అనేక కష్టప్రయాణములచే దోహదాందోళనా యత్నచిత్తుండనై, నా గురుమహారాజైన శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతుల వారి ప్రపథమ దివ్యదర్శనార్థమై నిటకేగుదెంచుటలో నంతగ పాటుపడిననూ అట్లుండుట నేగాక నెమ్మనమున అమందానంద కందళీకహృదయారవిందర సాస్వాదము నపేక్షించునట్లునిర్మల శాంత సంతోషాయత్నచిత్తుండనై యున్నవాడ.

నే ననేకాశ్రమములు విచ్చేసి యున్నను నచ్చోట కొలది దినములు మాత్రమే నుండగల్గితిని. ఆ యాశ్రమముల యందుండు స్వాములు, జ్ఞానభూమి కలు నధివసించి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన బ్రహ్మవిదులు, బ్రహ్మవిద్వరులు, బ్రహ్మవిద్వరీయులు, బ్రహ్మ విద్వరిష్టులునై యున్నను, నాబోటి తృణప్రాయులై అజ్ఞానాంధకార దమోహంకారములతో గూడియుండువారికి నచ్చోట వ్యక్తిత్వ నిరూపణ

ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదీపాంకుర ప్రభ వెలుంగకుండుటచే తరచు తిరిగి మరలివచ్చుటకు మనంబు సందిగ్ధాంశ చేతావ లోకనమాయె.

కాని ఇచ్చటనున్న ఆశ్రమ సేవకులందరు గురుంబోలె దయాదాక్షిణ్యాది గౌరవ పరోపకార పరాయణులుగ నుండిరి. మరియు సూతన వ్యక్తులకు పరిచర్య సేవాత్మార్పణ భావ ములు వెల్లిరియునట్లుగ సలుపు విజ్ఞానదాయకులుగ నుండిరి. సకల సద్గుణములకును స్థావరంబై యన్నట్లు జ్ఞానగుణ ప్రవ ర్తిత వర్ధమానులై యుండిరి.

వీటికంతటికి ప్రాధాన్యంబై, జ్ఞానభాస్కరుంబోలె వెలుంగు గురుమహారాజుయొక్క అనిర్వచనీయశోభా ప్రతి వంతనుగు దివ్యతేజస్సు వారి కరుణాకటాక్షజ్యోతి ప్రకాశ కరణజ్వాలచేతనే ఆశ్రమమంతయు, శోభాస్ఫూర్తిగ శోభిల్లు చున్నది.

ముఖ్యవిచి తమేమన నేనుదర్శించినది, కనినది, చూచినదినవ గాహనము చేసినది ప్రపంచకములోనున్న సకల ఆశ్రమలలో నున్న మహాత్ములకును ఈ ఆనందకుటీర శివానందాశ్రమమం దున్న శ్రీ జగద్గురు శివానందులవారికిని గల తారతమ్యతా భాసనా విశేషమేమన, నేను శ్రీవారిని దర్శించి సాష్టాంగ దండప్రణామము, లాచరించగ నే వారు తిరిగి నాను సాష్టాంగ దండప్రణామము లాచరించి ఆశీర్వాదించిరి. తోడనే నా యవిద్యాహంకార మమకార వాసనాంశము లన్నియు గంగా సాగర సంగమంబుంబోలె మిథ్యాజ్ఞానము మటుమాయమై

మట్టగించె. నాకు నే నదొక ఆనందమహోదధిన నోలలాడు. తున్నట్లు తోచెనా కాయకష్టంబులు, ప్రయాణ బడలికలు దూర ప్రయాణ దురంతముల విమర్శనా దుఃఖములు ఇత్యాదిని సమస్తమును క్షణిక కాలములో క్షణప్రభవోలె ఉపశమించె. ఆహ ఏమి తెల్పుదును. నా సంతోషమునకు మేరయే లేదు. స్వగృహ బంధుమిత్ర పరివారజనుల మాటయే తలపునకు రానేలేదు. పూర్తిగ మరిచిపోతిని. ఇదంతయు శ్రీవారి సాక్షాత్కార వైభవముగాని మరెద్దియు గానేరదు అని భావించితిని.

తదుపరి స్వామివారు మృదుమధుర వచన అనర్గళ అప్రతిమ ద్రాక్షాపాక శైలితో నన్ను ప్రశ్నించిరి. ఆ వాక్యములు ఇప్పటికిని నాకర్ణములకు మారుమోగుచున్నవి. వారి ఉదహరణభావములు సమంజసములుగ గన్పట్టెడు వారి దర్శనభాగ్యమే సుజ్ఞాన వివేకవర్తనను పెంపొందించు, శ్రీహరిజ్ఞానవృష్టి పరికింపనేరిన సాద్యపడనేదు. మరియును ఈ మహానుభావుండైన అవతారమూర్తి సాధుజనులకు శాంతి ప్రదాత-మానవులకు మేలుబంతి-సౌఖ్యకాములకు సంతోష సుఖప్రదాత - జ్ఞానదాత - దాతలకుదాత భువనత్రాతలకున్ దాత-వీరి పలుకులు భావములు ఉత్సాహపూరితములై విశ్వజనీయములై, సకల జీవులకును వీరి హృదయారావమే విజ్ఞానావృద్ధి వెల్లొందించు వేల్పుల స్వామియొక్క ధారాపాతమని యెంచబడును.

వీరి భగ్తాగ్రేసరులు వీరినిగురించి, వీరి జీవితగాధను గూర్చి అనేక గ్రంథములు వ్రాసిరి. అవి యిప్పుడంతటనూ, కనుపించుచున్నవి.

వారి చర్యలను గనుటకుగాని, వ్రాయుటకుగాని, మనోబుద్ధి గ్రంథరాజము తెన్నియైనను చాలవు.

నా బాల్యంబున నేను స్వామి రామతీర్థులవారి ఉపదేశములను చదివియుంటిని. అక్కాలంబున నవి మనోహరంబుగ హృదయ కుహరము నాటియుండినవి. కాని ప్రస్తుతమునా శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతులవారి ఉపదేశములు వీరి గ్రంథములు, మనస్సునందును, ప్రతి రోమరోమమునందును హృదయవీటికలఁగోనూ, కామబాణంబులవోలె అంతర్గతమై మరచుటకై ననూ, మరపురాక యుంటున్నవి.

వీరిని చూచుటకును, దర్శించుటకును ఆధ్యాత్మిక శిఖామణివోలె గోచరించినను, అంతర్గతంబున విచారించినయెడల వీరు దేశోద్ధారణకొరకును, ప్రపంచ పరిణామ వేదనల బొందు ప్రాతిభాసిక జీవులతరించు నిమిత్తార్థమై అవతరించినట్లు, వీరి వాక్యములవలన గోచరించుచున్న యది-వీరి భాషారచన పాండిత్య ప్రతిభ, రచనా కౌశల్యత, అప్రతిమము. అపారావారము ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాభివృద్ధికై తోడ్పడు శ్రీవారికి భగవానుడు ఆయురభ్యుదయ మంగళములు సదాయిచ్ఛుకాక యని నేను ప్రార్థించుచున్నాను.



## శాంతి, ఆనందములకు బీగము



అనువాదకులు:- స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

దివ్యజీవన మెరుగులారా !

మీయందఱకును నావినమ్ర వందనములు, అభి  
వాదములు.

మీరు జ్యోతులలోని పరమజ్యోతి మీ హృదయాం  
తరాళమున యే చైతన్యముయొక్క యెరుపు కాంతిచే  
సూర్య, చంద్ర నక్షత్రములు ప్రకాశించుచున్నవో నట్టి  
దైన యుత్కృష్టజ్ఞానము వసించుచున్నది. మీరీ నశించెడు  
దేహముకాదు. మీరు, “నేను” యనిపిలిచెడు యీ హీన  
వస్తువుకాదు. కాదు. పరిపూర్ణమగు స్థితి, జ్ఞానాహ్లాదము  
లగు సచ్చిదానందమే ముఖ్య స్వభావముగ గల్గిన అమృత  
శాశ్వత, సర్వానందమయమగు నాత్మలేక యనంతమగు  
బ్రహ్మమేమీరు. కానలెండి. మేలుకొండి. ఆత్మాసాక్షా  
త్కారమొందండి. అదియే మీ జీవిత లక్ష్యము.

ఆత్మయొక్క స్వభావమేమి ? యస్మిన్ సర్వాని  
భూతానిఆత్మైవాభూత్ విజానతః, తత్రకోమోహః కఃశోకః  
ఏకత్వమను పశ్యత. ఉనికిగలదంతయు నీయొక్క స్వకీయ  
మగు నాత్మ తప్ప యితర మేదియుకాదు ఈ సత్యము యొక్క  
ప్రత్యక్షానుభూతి మిన్నుల తక్షణము సమస్తమోహ శోక  
మున్నుండి విడుదల చేయును.



### అదియే మీ జీవిత లక్ష్యము.

మీరాలక్ష్యము నిచ్చటనే, యిప్పుడే చేరనిచ్చగించరా ? మోహ, శోకములనుండి శాశ్వతముగ స్వేచ్ఛ ననుభవింపనిష్టపడరా ? మీరతి సులభముగ లక్ష్యమును చేరగలరు. భగవానుడు సర్వకరుణామయుడు. మీకు భోధించుటకు, మిమ్ము జీవితలక్ష్యములవైపు గొంపోవుటకు సహానవిధముల మీవద్దకాయన వచ్చును.

ఆయన [భగవానుడు] మీవద్దకు స్వీయోద్ధృత మొనర్చు ననుభవములుగ వచ్చును. మీ చుట్టుప్రక్కల మీరు చూచునదేమి ? జన్మ [పుట్టుక], మృత్యువు (చావు), జర [వృద్ధాప్యము], వ్యాధి [రోగము], దుఃఖము (క్లేశము) మీరు వీటన్నిటికిపైన లేచి నిరంతరశాంతి, అమృతత్వము [మోక్షము] శాశ్వతానందముల ననుభవింప గలుగునటుల భౌతికజీవన తత్వమును మీకు పునః పునః జ్ఞప్తి పరచుటకు దివ్యజీవనమును నడపుటకై మిమ్ముల ముందుకు త్రోయుటకు యివి [పై నుడివినవి] యునికి వహించును,

ఆయన (భగవానుడు) భక్తులు, జ్ఞానుల రూపమున పుణ్యపురుషుల వాక్కుల రూపమున వచ్చును. వారందరును తమ స్వకీయమగు నాచరణ, బోధద్వారా వాస్తవిక సుఖము భగవానునిలోను భగవత్సాక్షాత్కారములోను గలదు. గాని యీ వినాశమొందు పదార్థములలో లేదని మాటిమాటికి పునః స్మృతి గల్గించుచుందురు. వాటిని (నశ్యపదార్థముల)

త్యజించి నిరంతరశాంతి, అమృతత్వము, శాశ్వతానందముల ననుభవించండి.

త్యాగమన హిమాలయ పర్వతగుహలకు పారిపోవుట కాదు. పరావైరాగ్యము గల్గిన జిజ్ఞాసువులు మాత్రమే నది చేయ నర్హులు. ఓ ధీర జిజ్ఞాసువులారా ! నిలుచోండి, అహం భావమును త్యజించండి. మీ రెచ్చటికి పరుగెత్తినను నది కూడ మీతోపాటు పరుగిడును. మీరెచ్చట నున్నప్పటికి దానిని మీరు విధ్వంస మొనర్పవలయును. ఈ యహం భావమును త్యజింపు మనుటలో ప్రజానీకమునకై స్వీయ బలిదాన మొనర్చుసేవ, జప, కీర్తన, ధ్యానములద్వారా స్వీయపరిశుద్ధి, వేదాంత నిదిధ్యాసనద్వారా స్వీయనిరాకరణ (వైరాగ్యము) ల నభ్యసించుట నాత్మ సాక్షాత్కారము నొందుటయని యర్థము. అప్పుడు మీరు నిరంతర శాంతి, అమృతత్వము శాశ్వతానందముల ననుభవింతురు.

సేవచేయుడు. సేవ చేయుడు. స్వీయరాహిత్యముగ నహంకార రహితముగ, ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండ సేవచేయుడు. ఈ సమస్త నామరూపముల కధిష్ఠానము నా స్వీయమగు నాత్మయే. నాస్వీయమగు నాత్మ లేక భగవానుడు సమస్తము లోను వసించుచున్నాడు. నే నా భగవానుని సేవించు చున్నాను. ఇదియే నా భగవారాధన. నాలోనున్నట్టి యా భగవచ్ఛక్తి మూలమున మాత్రమే యీ యా రాధనయైనను సాధ్యమైనది” యని నిరంతరము భావింపుడు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమున కిదియతి మిక్కిలి శక్తివంతమగు సాధన. నేజే

దీని నాచరణలో పెట్టుడు. మీరు త్వరలో నిరంత శాంతి అమృతత్వము, శాశ్వతానందముల నొందగలరు.

ఆసన, ప్రాణాయామ, సూర్యనమస్కారముల సక్రమాభ్యాసముద్వారా, సాత్వికాహారము గొనుటద్వారా మీ దేహము నారోగ్యవంతముగ నుంపుడు. మీ మనస్సును సర్వదానుతక్కుప్త భావనల వహించుటద్వారా, జాగ్రత్తగ మెలకువగ, శాంతముగ నుంపుడు. ధ్యానము, పవిత్రశాస్త్ర గ్రంథ పఠనద్వారా మీ బుద్ధిని తీక్షణముగ, సహనముగ, పవిత్రముగ నుంపుడు. నిరంతర భగవత్స్మరణ, నిరంతర భగవన్నామోచ్చరణ, ఉనికిగల ప్రతియాణువులోను కేవల మా భగవానుడు మాత్రమే వసించియున్నాడను నిరంతర భావన ద్వారా మీ యాత్మను సదా తేజోవంతముగ నుంపుడు.

ఈ విధముగ మీరిచ్చటనే, నిప్పుడే మీ లక్ష్యమును చేరి నిరంతరశాంతి, అమృతత్వము శాశ్వతానందములనుభవింతురు.

మిమ్ముల నందరను భగవాను డారోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, ఐశ్వర్యము, శాశ్వతానందములతోడ నాశీర్వాదింతు గాత!

## శ్రీ శివానందస్వాములవారి

### 69 వ జన్మదిన సందేశము. (హృషీకేశము)



అనువాదకులు:-స్వామి శ్రీనివాసానందసరస్వతి

దివ్యజీవనమునకు దారి

ప్రియదై వస్వరూపమా !

భగవంతుడు సర్వత్రగలడు. భగవంతుడు నీజీవియొక్క ప్రతిజీవియొక్క గాఢాంతర్యమున వశించుచున్నాడు. నీ యునికియొక్క వాస్తవికత్వమే భగవానుడు. ఆయట్టి భగవానునికి నత్యమితాదర వినమ్రతలతోనే మ్రొక్కుదును. ఆ పరమాత్ముడు మిమ్ములనందఱ భక్తిపూరిత హృదయము, శాంతబుద్ధి, శమన మనస్సు, దమ నేంద్రియములతోడ నాశీర్వాదించుగాక! మీరీవిధముగ వికసితాత్ములై బ్రహ్మవర్చస్సుతో నిండి విరాజిల్లుదురుగాక !

నమ్రత, నివేచనలతో కూడుకొనిన విశ్వాస హృదయము సృష్టిలోని ప్రతి యణువునందును వ్యాపించియున్న భగవద్వైభవమును గమనించును. ఆ పరమాత్ము డొకడు మాత్రమే యున్నాడు. నమస్తమగు నితరమును నున్నటుల కన్పట్టును. దృశ్యము (కనబడునది) మాయ. వాస్తవికత్వము (సత్యము) భగవానుడు.

సూర్యునియందలి కాంతి, శక్తులు నీటియందలి కడతేర్చు చల్లదనము, పుష్పములందలి యాహ్లాదమొనగూర్చు

సువాసన, పర్వతములందలి గంభీరత, ఆహారవస్తువులందలి పోషకపదార్థములు నన్నియు నా పరమాత్ముని వ్యక్తస్వరూపములే. ఈ జగత్తును సృజించినది, పోషించుచున్నది, యే యుత్కృష్టశక్తిగలదో నదియు నా భగవానుడే. ఆ శక్తియే ప్రేమ. భగవానుడు ప్రేమయే.

ప్రేమ యందట నైక్యపరచి పరమాద్వితీయమగు నేకత్వమైన భ గ వం తు ని దరికి మిమ్ముల గొంపోవును. వీ క త్వములో బలముమాత్రమే గాక శాంత్యానందములును నణగియున్నవి. ఎచ్చటనై న యేకత్వము, యీ ప్రేమ యభ్యసింపబడినచో నట ప్రత్యేకముగ భగవానుడు వ్యక్తమై యున్నాడని తెలుసుకొనుడు.

సత్యముమాత్రమే జయించును.

భగవద్భక్తులు, వాస్తవికత్వపు (సత్యపు) బలము సర్వదా సమస్తజీవుల హృదయములలో ప్రేమ నుత్పత్తిచేసి యేకత్వమును, మైత్రిని మేళవమును గొనితెచ్చును. నాస్తిక శక్తులు, ఛాయయొక్క మాయాబలము విభిన్నతను, స్పర్థను, పోసగమిని గొనితెచ్చును, భగవంతునియొక్క కేవల ప్రేమ యెట్టిదన నొకింత క్లుప్తకాలమువరకైన నీనాస్తికశక్తులు సహితము నిటవసించి పెంపొందును. పొంగిపొరలు నీ దివ్య బలము మంచియొక్క ఘనతను ఋజువుచేయుటకు ప్రపంచమునగల చెడును వినియోగించును. సత్యమే జయించును కాని యన్యతము గాదు. దివ్యత్వమునకు సదా జయమెప్పుడు

నుండును. ప్రేమ ద్వేషమును జయించును. విభిన్నత శీఘ్రముగ నేకత్వమునకు దారితీయును.

మీ హృదయముల వెదకుడు. మీరు ప్రేమించి యుండఁజే సర్వదా ప్రేమింపబడుటకు కోరరా ? మానవజాతి శాంత్యైక్యలతో జీవించవలెనని యుద్ధములు కొట్లాటలు నమితముగ నవాంఛనీయమని మీ హృదయ గాఢాంతర్యమున మనఃపూర్వక భావనలేదా ? మీలోనుండి మెల్లగ పలుకున దా భగవద్వాణియే. అదియే సత్యముయొక్క సందేశము.

నిన్ను నీవు పరిశుద్ధమొనర్చుకొమ్ము

మానవుడే యా ధర్మమును ననుభూతి నొందజాల కున్నాడు. కారణమేమన వాని హృదయము పరిశుద్ధమైనది కాదు, వాని యిచ్ఛాశక్తి దృఢమైనదికాదు. అతడు కోరికలచే బలహీన మొనర్పబడుచుండును. అపవిత్ర సంకల్పములు, వాంఛలు వాని యూహాశక్తి నావరించి యీ ప్రేమను నీ యేకత్వమును ననుభూతినొందుట కడ్డగించుచుండును.

స్వార్థవాంఛల వినాశమొనర్చుము. ప్రాపంచిక సుఖములయెడ గల తృప్తిను హతమొనర్చుము. ఉత్తరక్షణమున నే నీవు దృఢముగ పెంపొందుదువు. సర్వసమర్థుడగు భగవానుని శక్తిని నీవు పంచుకొందువు. భగవంతుని స్వభావపు, సత్యతత్త్వపు సుస్పష్టమగు యెఱుకను నీవు కలిగియుందువు. ఆధ్యాత్మిక శోభకు చెందిన నీయంతస్తుకు వేచిన ప్రతియొక్కరు

శాశ్వతముగ నొక ఘనమగు శక్తియే. వాంఛాపూరితపు తలంపుచే స్వార్థమగు కోరికలు విడనాడబడజాలవు. నీయొక్క ప్రతియొక ఊహ, మాట, చేతయు ననుకూలమగు స్వార్థ రహిత ప్రేమయొక్క విజృంభణ స్వరూపమై యుండవలెను. స్వార్థరహిత (నిషోఘ్య) ప్రేమ దివ్యమైనది. స్వార్థపూరిత ప్రేమ అపభ్రంశమైనది. స్వార్థరహిత ప్రేమయొక్క నిరంతరాభ్యాసము హృదయమును పరిశుద్ధమొనర్చును. పరిశుద్ధ హృదయముద్వారానే భగవంతుని కృప, యిచ్చ, శక్తి ప్రవహించును. పవిత్రహృదయముగల మానవుడు భూలోక దేవుడు. ఆతడు పృథ్విపై నత్యమిత బలవంతమగు శక్తి. అతడు మానవజాతికొక మహత్తరమగు నాశీర్వాదము (వరప్రసాదము) ఆతడు శాంతి ప్రేమను నేకత్వమును ప్రసరింప చేయును. ఇంకను నాతడు వాస్తవికముగ మానవానీకము నకు మహోపకారి.

స్వార్థరహిత సేవయందు మునుక వేయుము. ప్రతి సాయంసమయమున నెన్ని స్వార్థరహిత సేవాకృత్యముల పగటిదినమున నొనర్చినదిఁ నిన్ను నీవడిగికొనుము. వాటిని వృద్ధిపరచుము. తీవ్రకృషిచే స్వార్థరహిత్యమును, సేవాభావమును పెంపొందింపుము. భగవత్సాక్షాత్కారమునకు ప్రపంచములో శాంతి, మానవహృదయములో భ్రాతృత్వము, ప్రజానీకమున నేకత్వము స్థాపించుట కదియే మార్గము.

విశ్వాసము భగవానుని ప్రతిబింబించును.

భగవంతునియందలి విశ్వాసమనెడి కవచమును వహింపుము. వృథాతరగ మజ్జానమునకు చిహ్నము. విశ్వాసము

శాంతికి, మైత్రికి దారిచూపును. వాద మలజడి నుత్పత్తి చేయును. దర్పణము (అద్దము) నందు తప్ప నీ స్వకీయమగు కనుగుడ్లను నీవెంత ప్రయత్నించినను చూడజాలనిచందమున నీవెంత వాదించినను భగవత్స్వరూపమున నీ వవగాహన చేసుకొనజాలవు. ఆ అద్దమే విశ్వాసము. విశ్వాసము భగవానుని ప్రతిబింబించును. బుద్ధి యా పరమాత్ముని కప్పివేయును. నీబుద్ధియనెడి దివిటీని పట్టుకొను హస్తమా భగవానుడే. ఆపరమాత్ముని ఉనికియొక్క సత్యమునెడ నీబుద్ధి నమలుపరుపయత్నించుట వ్యర్థము. వలయునదేమన విశ్వాసము. భగవంతుని యునికిపై నిశ్వాసము, భక్తుల జ్ఞానులవాక్కుల యందు విశ్వాసము నాంతరంగికశాంతికి నానందమునకు దారిచూపును. ఆ నిశ్చలత్వము (నిశ్శబ్దత) లో నీవు భగవానుని కనుగొందువు. శాంతి ప్రేమ, ఏకత్వముల మూర్తిత్వముగ నీవు ప్రకాశింతువు. ప్రపంచమునంతను శాంతి, సమృద్ధత, ఐశ్వర్యములతో ముంచెత్తుభావనల, వాక్కులు, కృత్యములు నీనుండి పెల్లుబుకును. మీరందరు భక్తులు, యోగులు, జ్ఞానులు, జీవన్ముక్తులుగ భాసిల్లుదురుగాక ! ప్రపంచములో శాంతి మానవహృదయమున ప్రేమ యుండుగాక ! ఆ పరమాత్ముని దివ్యశక్తి యీ జగత్తులో నెప్పుడును సర్వదా విజయమొందుగాక ! భగవానుడు మిమ్ముల నందఱను నారోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, ఐశ్వర్యము, నిరంతరానందములతోడ నాశీర్వదించుగాక !

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః



## సందేశము



అనువాదకులు :- (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి)

(ఇది శ్రీ స్వామి శివానందసరస్వతీజీ మహారాజ్ వారు, చాతురాస్య వ్రతదీక్షితులకు ఆవ్రత దీక్షావిరమణ దివస (26-11-55) సమావేశముల సందర్భమున పంపు సందేశము.)

సగుణ నిర్గుణ, సాకార, నిరాకార, సోపాధిక నిరుపాధి కమును, చేత నాచేతన సృష్టిగుండ సర్వత్రవ్యక్తమై యుండు పరమాత్మునికి వందనములు, అభివాదములు. ఆత్మస్థితులగు పూజ్య ఆత్మీయులా!

ప్రస్తుత శుభావసరమునకు తగు సందేశముద్వారా పరమాత్మ యొక్క వాస్తవిక స్వరూపములగు మీ యంద అతో పరస్పర హృదయ సాంగత్యమున నాధ్యాత్మిక భావ ముతో నానందరించుట నాకొక గర్వవిషయము.

జీవిత లక్ష్య మాత్మదర్శనము లేక భగవత్సాక్షాత్కారము. ఈ యుద్దేశపు లబ్ధి నొందు పట్లనే సమస్త సృష్టియు నెఱుకతోడనో ఎఱుక లేకయో ముందుకు సాగుచున్నది. పరమావధియగు నాత్మ దర్శనము నొందువరకు జనన మరణ పరిభ్రమణమును విధిగ తప్పనిసరిగ నందఱు నొందవలయును.

భగవత్సృష్టిలో మానవు డత్యున్నతముగ పెంపొందిన జీవి గాన బుద్ధియు, నితర మానసిక శక్తులతో నొసగబడిన వివేక జీవి యనబడు మానవుని ద్వారా మాత్రమే సామాన్య గమ్యమగు (Common destination) పరమ పదము నొంద వీలగును. అల్ప, అహంకార పూరిత ఆత్మ నెరుగు ఊణము నుండి చివరి అవసానశ్వాస ఊణమువరకు నీ పరమలక్ష్యము నొందునంతదనుక సక్రమోపయోగ మొనర్చిననే తప్పలేదా సక్రమోపయోగ మొనర్చువరకు నేమానవ జీవతము జీవితము కాదు. కేవలము వాస్తవిక, శుష్క, విషాదకరమగు మృత్యువు మాత్రమే.

ఆధ్యాత్మిక జీవనమే సత్యజీవనము. నైతిక పవిత్రతయే వెలలేనిధనము. ఇంద్రియశిక్షణ (వశము) యే నిజమగు పురుషత్వము. మనోదమనమే వాస్తవికానందము. మానవసేవయే భగవదారాధన. విశ్వప్రేమయే పరమోపకృతి. దాపరికము లేని (Unreserved) యాత్మార్పణయే వాంఛనీయమగు సంపత్తి. పరావైరాగ్యమే కృషిచేయదగు సుగుణము. 'అహంత' మమతలదూరీకరణమే నికరమగు మూలార్జనము. అహంభావవినాశమే పొందదగు జీవన్ముక్తి. చిత్తశుద్ధిద్వారా నీదివ్యసత్యముల గ్రహింపుడు. సమస్తసాధనల, సమస్తవ్రతముల లక్ష్యము చిత్తశుద్ధి ప్రాప్తిద్వారా మనసుయొక్క సంపూర్ణ విధ్వంసము మాత్రమే.

ఆదర్శనీయమగు చాతుర్మాసవ్రతనియమములు, విధులెటుల నిర్మింపబడినవన ఇవి యనుష్ఠాతలలోను, భాగధేయులలోను త్వరగ చిత్తశుద్ధిని చొప్పించిభగవత్కృపచే 'సత్యము'

దరి యంత కంతకు సమీపింపచేయును. సత్రయాగములు (ఆధ్యాత్మికసత్సంగములు) ప్రస్థానత్రయమనబడు గీత ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రముల లేదా యితర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథముల పారాయణ ప్రవచనములు, భజన సంకీర్తనములు, ఇష్టమంత్ర పునశ్చరణ (ఉపదిష్ట మంత్రములో నెన్నియక్షరములున్న నన్నిలక్షల జపమొనర్చుట)లు కుల, లింగ, జేశ, వయోజీవనక్రమము (అనగా బ్రహ్మచర్యాది చతురాశ్రమ వ్యవస్థ)లపట్ల నైచ్య సంకుచిత యోచనలమాని అనుష్ఠాతలపై నెటుల విధింపబడినవో గుర్తింపుడు. ఈ యుపదిష్ట పాదితమైన వ్రతమునకు జయము ! జయము !! అనుష్ఠాతలకు, భాగభేయులకు జయము ! జయము !! ఆధ్యాత్మికకృషి కాదర్శగృహమగు భరతవర్ష మునకు జయము ! జయము !!

ఇక అథమ మిప్పటినుండియైన నిద్రతమకముల నుండి మేల్కొనుడు. అశ్రద్ధను, సోమరితనమును విదల్చుడు. అవివేకముగ నింతవరకు గడవనిచ్చినది, చాలు, చాలు. వృథా పుచ్చుట కింకేమాత్రము సమయములేదు. గతముపై గాని. భవిష్యత్తుపై గాని యోచింపకుడు. వర్తమానములో మాత్రము స్థిరపడుడు. “ఇప్పుడే లేకపోయిన నెప్పుడునులేదు” అను నుడిని స్మరింపుడు. హిమాలయ, కాదు విశ్వప్రభువు మీ యందఱ హృదములలో నృశ్యమొనర్చుచున్నాడు. తెలుసుకొనుడు. వెదకుడు, గ్రహింపుడు. గోపికలవలె నా ప్రభుని వెంట నున్మత్తులుకండు. మీరిచ్చటనే ఇప్పుడే ముక్తు లగుదురు.

బ్రహ్మనైష్ఠికులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ ... ..లు మానవ జాతి శ్రేయస్సుకై అంతఃప్రవేశకములగు నాధ్యాత్మిక స్పందనముల (Interpenetrating spiritual vibrations) నుత్పత్తిచేసి చాతుర్మాస్య దీక్షను విజయవంతముగ పరిసమాప్తి గావించినటుల గుర్తించుటకు నాకెంతయు నత్యమిత సంతోషముగ నున్నది. ఆయన తనజీవితపు ప్రతिसంవత్సరమును “ఒక” దానితోకాక “మూడు” చాతుర్మాస్యములతో తనయొక్క ఆదర్శ మార్గదర్శకత్వమున ప్రతసత్తా (Spirit) ను నిలుపుచు నాధ్యాత్మిక జీవన వైభవమును చాటుచు గడుపుదురుగాక ! ఆయన ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, యాధ్యాత్మికానందములతో నీ జన్మముననే కైవల్య మోక్షము ననుభవింతురుగాక !

ముగింపుగ మనమందఱము కలసి యేకైక ముక్త కంఠముతో షోడశనామాత్మకమైన కలిసంతరణ మహామంత్రమును “సర్వ ప్రపంచశాంతి” కై గాన మొనర్చుదము.

1. హరేరామ హరేరామ రామ రామ హరే హరే !

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే !!

2. ....

3. —.....

16. హరేరామ హరేరామ రామరామ హరే హరే !

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే !!

ఓం తత్సత్ ఓంశత్యత్ ఓంతత్సత్ ఓమ్ !

ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః ఓమ్ !

భగవానుడు మిమ్ముల నందఱ నాశీర్వాదించుగాక !  
 పృథ్వివై శాంతి ప్రబలుగాక !  
 సర్వ ప్రపంచము బ్రహ్మచై తన్యములో వసించుగాక !

## చ తు రా శ్ర మ ము ల ధ ర్మ ము లు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ అష్టోత్తర శత శ్రీమత్సీతాకల్యాణ మహా  
 త్సవ సందర్భమున చేవెండ్రపాలెం, (కృష్ణాజిల్లా) దివ్యజీవన  
 సంఘ శాఖను, శ్రీ భూమండలేశ్వరస్వామి శివానందసరస్వతీజీ  
 మహారాజ్ శివానందనగరము, హృషీకేశము. (హిమా  
 లయములు) శ్రీ వా రి చే బంపబడిన చతురాశ్రమ దివ్య  
 సందేశము.

ధర్మస్వరూపుడును, సర్వవ్యాపియు, సర్వశక్తిమంతు  
 డును, సర్వజ్ఞుడును, నిష్పక్షపాతియు నగు నా పరమాత్మకు  
 మనఃపూర్వక ప్రణామములు,

పూజ్య పరమప్రియ ఆత్మీయులారా !

ఓం నమశ్శివాయ. మీకందరకు మా మనఃపూర్వ  
 కాభి వాదములు. నేటి శుభావసరమున మీ యందరమధ్యను

భౌతికముగ లేకపోయినను, నాత్మీయముగ మీవంటి పుణ్యమూర్తు లందరితో హృదయసాంగత్యము కొనసాగించు దివ్య భాగ్య మబ్బినందులకు మీయందరనుండు నా దేవదేవునికి కాదు, యా దేవదేవు స్వరూపులగు మీయందరకును నివేదనా ప్రీతిపూర్వకప్రణామములు. చతురాశ్రమములు, వాటి కర్తవ్యములగూర్చి, నేటి దేశకాల పరిస్థితుల కనుగుణ్యముగ నొకింత ముచ్చటింతు.

గీతలో భగవానుడు : చాతుర్వర్ణం మయాసృష్టం గుణ కర్మ విభాగశః. గుణ కర్మములనుబట్టి బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులను నాలుగువర్ణములను నాచే సృజింపబడెనని, అ. 4. శ్లో॥ 13 యుండె. హిందూసంఘ నిర్మాణము, వర్ణాశ్రమ ధర్మముపైన నిలచి యున్నది. ఆత్మోన్నతికి, స్వీయాభివృద్ధికి వర్ణాశ్రమ ధర్మపాలన మత్యవసరము.

అఖండ మానవజాతిలో భగవద్భక్తి గలిగి, సత్యసంధుడై ధార్మిక దివ్యజీవనము గడుపు సత్యగుణ ప్రధానుడే కులమునకు, నే జాతికి చెందినను బ్రాహ్మణుడే. అటులనే యోధా స్వభావము గలిగి, సత్వరజస్సులతో నిండియుండు వాడు క్షత్రియుడు. వ్యాపారవృత్తులు గలిగి రజో, తమో ప్రేరణగలవాడు వైశ్యుడు. తామసిక వృత్తులు గలవాడు శూద్రుడు. వర్ణాశ్రమములు కేవలము వినాశమగు దేహము నకేగాని, నిత్యశుద్ధ అవినాశ లింగరహిత సర్వవ్యాపియగు నాత్మకులేవు. ఆత్మజ్ఞానమునొంది, శ్రీ దత్తాత్రేయులవలె మున్నతోన్నతమగు నతి వర్ణాశ్రమము లగుదురుగాక.

వర్ణములకువలెనే జీవితముచు నాలుగంతస్తులతో కూడి యున్నది. అవి యేవియన బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాసము లననవి యీ నాలుగును, క్రమేణ జీవితమును సరిదిద్ది లక్ష్యప్రాప్తి నొందించుటలో సహకారులు. మొదటి రెండును అనగా బ్రహ్మచర్య, గృహస్థములు ప్రవృత్తిమార్గములు. మిగిలిన రెండును అనగా వానప్రస్థ, సన్యాసములు నివృత్తిమార్గములు. బ్రహ్మచారిగాని, గృహస్థుగాని తనకు సంబంధించనిమిగిలిన ఆశ్రమములవారిధర్మముల నాటించరాదు.

సన్యాసి గృహస్థభోగముల వాంఛింపరాదు. విద్యార్థి దశయే బ్రహ్మచర్యాశ్రమ జీవనము. కుటుంబీక దశయే గృహస్థాశ్రమ జీవనము. అరణ్యవాసజీవనమే వానప్రస్థాశ్రమ జీవనము. శుద్ధ త్యాగి జీవనమే సన్యాసాశ్రమజీవనము. ఇక వారివారి కర్తవ్యముల నొకించుక గమనింతము.

విద్యార్థులు (బడులు పాఠశాలలోని) సరళజీవనము నున్నతయోచనలతో గడుపవలెను. నిరాడంబరత్వము, వారి కొక యమూల్యమగు నా భూషణము. ఐహిక భోగాపేక్షల శిక్షణకాలములో కోరజనదు. తమ గురువుల శ్రద్ధాభక్తి విశ్వాసములతో సేవింపవలెను. ప్రాతఃకాలమున బ్రహ్మ ముహూర్తమున లేచి, స్నానాద్యనుష్ఠానము లొనర్చి, సంధ్యా వందనము, మూడువేళల గాయత్రీజపము తప్పనిసరిగా నొనర్పవలెను. కష్టపుటొరపిడి జీవితమున కభ్యాసపడవలెను. మనో

వాఃకాయముల, త్రికరణముల పరిశుద్ధముగా నుండవలెను. పెద్దల, గురుజనుల పూజింపవలెను. ఆదికాలమున విద్యాభ్యాసాంతరము గురునినుండి పొందెడి సత్యము వచింపుము. ధర్మము విడువజనదు. తల్లిని దైవముగా భావింపుము. (మాతృదేవోభవ.) తండ్రిని దైవముగా భావింపుము. (పితృదేవోభవ.) గురుని దైవముగా భావింపుము. (ఆచార్యదేవోభవ.) అతిథిని దైవముగా భావింపుము. (అతిథి దేవోభవ.) స్వీయ శ్రేయస్సు నొనగూర్చు పనులమాత్రమే నొనర్చుము. ఇతరముల వలదు. కామక్రోధ లోభాది దుర్గుణముల త్యజించి, సత్యము, అహింస, బ్రహ్మచర్యము, గురు, దైవ, శాస్త్ర భక్తి మున్నగు సుగుణముల చేకొనుమనెడి యుపదేశముల నాచరింపవలెను. విద్యార్థి దశయైన తదుపరి గృహస్థాశ్రమము, చతురాశ్రమములలోను నిది ముఖ్యమైంది. నెటులన, వాయువుచే సనుస్తజీవులు సముద్ధరింపబడుచున్నటుల నితరాశ్రమము లన్నియు నీ గృహస్థాశ్రమము మూలము ననే నునికిగలిగి సుస్థిరమై యున్నవి. ఆర్యజీవితమున గృహస్తుకేవలహృదయము.

వివాహమొక ధార్మికవ్యవస్థ. అర్థాంగిని జీవితభాగధేయరాలనబడు. భార్య వెంటలేనిదే గృహస్థే ధార్మికకృత్యమును చేయజనదు. సీతారాములు, రాధాకృష్ణులు, ఉమా శంకరులు వారి యాదర్శములుగ నుండును. ఆదాయమందలి దశాంశము (1/10) ను దానధర్మములక్రింద వినియోగింపవలెను.



ఇంద్రియవశులై పశుధర్మములస్వీకరించరాదు. ప్రథమమున నతిధుల, బ్రాహ్మణుల స్వబంధువుల భుజింపజేసి యనంతరముమాత్రమే గృహస్థు తానునుభౌర్యయు భుజింపవలయును. పంచమహా యజ్ఞముల విధిగ నొనర్చవలెను. అవి యేవియన,  
 1. దేవయజ్ఞము: దేవతల ప్రీత్యర్థము వేదమంత్రములతో నగ్నియం దాహుతు లొసగుట. 2. ఋషి (బ్రాహ్మయజ్ఞము): వేదపఠన పాఠములు, ఋషితర్పణము నొనర్చుట. 3. పితృయజ్ఞము: పితృదేవతలకై తర్పణము లొసగుట, శ్రాద్ధముల కొనసాగించుట. 4. భూతయజ్ఞము: ఆవులు, కుక్కలు, కాకులు మున్నగు పశుపక్ష్యాదులకు నాహార మొసంగుట (బలియిచ్చుట). 5. అతిథియజ్ఞము: సత్కార పురస్కరముగ నతిధులకు భోజనమిడుట. ఈ యజ్ఞమున బ్రాహ్మణులకే యను నియమములేదు. ఏ మానవజీవికైనను భోజనము సలుపవచ్చును. సదానాత్మ సంయమనము, సహనత, కరుణ, ధైర్యము, అహింస, సత్యము, తత్వముల నభ్యసింపవలెను. ఇవన్ని తప్పని సరిగ నొనర్చదగు గృహస్థ విద్యుక్త ధర్మములు.

ఇక వానప్రస్థము : బ్రాహ్మచర్య మెట్లుల గృహస్థ జీవనమునకు తయారొనర్చునో నటులనే కడపటిదగు సన్యాసమనకు తయారు చేయబోవునది వానప్రస్థము. ఎవరైనను సరే కుమారునకు కుమారుని గనుటతోడనే వానప్రస్థమునకు సంసిద్ధముగా నగును. గృహస్థ జీవనము గడుపువారిలో నిక్కపు విజ్ఞానులెవరన, బంధనముల నంతకంతకు పెంచుకొనకుండ పై నియమమును పాటించువారే గృహస్థధర్మముల చక్కగా నిర్వహించి, యనంతరము భార్యతోడగాని, నొంట

రిగాగాని విజనప్రదేశమునకు జని, నున్నతమగు సాధ్యాత్మిక విషయముల చింతనముచేయుట, భగవద్గీతోపనిషద్బ్రహ్మ సూత్రాది పారాయణ (జపతపోనిష్ఠల) నైహిక భోగవాంఛల సంపూర్తిగా విడచి నొనర్చునగును. అరణ్యవాసము సాధ్యము గానిచో, జనసమ్మర్థములేని ప్రశాంతపు దేశమునకుగాని, పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమునకుగాని జని స్వధర్మము నిర్వహింప నగును.

కడపటిదగు సన్యాసమున నిరీణుడై, నిస్సంగుడై, నిరభిమాన నిర్మతాయుడై, సర్వ భగవత్సృష్టినెడ సర్వసముడై, వైరాగ్యాశ్రయుడై, మోక్షమును సహితము వాంఛింపక తానే యీ సమస్త చరాచర, చేతనాచేతన, జడాజడ ప్రపంచముగా వర్తిల్లుచున్నాననెడి భావముతో బ్రహ్మచింతనను సహితము దేహ ప్రపంచ విస్మృతితో విడుచు స్థితి నొందువరకు పారమార్థిక ధ్యాన మొనర్చుచు సంచరింపనగును.

లేనిచో స్థిరముగ నెటనైనను నొకచో సక్రమనిష్ఠల నొనర్చుచు నుండవలెను. సన్యాసికి ముఖ్యముగా మూడు ధర్మములు గలవు. అవి యేవనః శౌచము, భిక్ష, ధ్యానము, మాత్రమే. ధ్యానాది సాధనలందాధ్యాత్మిక ప్రచార మిమిడి యున్నది.

ఎటనుండినను, నెటకు జనినను సాత్త్విజ్ఞానమును ప్రబోధించుచు బ్రైహ్మికము కానట్టియు, దేహసంబంధము నైన వర్ణము నాశ్రములకు, నిబంధనములకు బద్ధుడుగాక, వాదర్థప్రాయుడుగా నుండవలెను. ఆదర్శమార్గదర్శక సన్యాసి

మానవు డెంతమాత్రమును గాదు. కేవలము భగవానుడు మాత్రమే. నేలననాత్మ దర్శనమొందిన లేదా భగవత్సాక్షాత్కారము బడసిన మహామహు లట్టివారు. వారే నేటి ప్రపంచమున వాస్తవికముగ లోకసంగ్రహ మొనర్చదగు ధీరులు. ఇపుడొకింత పునర్విమర్శించుదము. మోక్షమునకు సన్యాసము విధివత్తరముగాదు. బ్రహ్మ క్షత్రియాది యేవర్ణమునకు జేందినవారైనను, బ్రహ్మచర్యగృహస్థాది యేయాశ్రమములొ నున్నవారైనను, మోక్షార్హులే. గృహస్థులు సహితము సర్వవిధముముల ప్రాపంచక జీవనము గడుపుచు, నీటిపై తేలి యాడు నోడవలె నుండుచూ జీవిత పరమావధి నేమరక చ్ఛిత్తును సదా భగవానునికంకితము చేయుచో వారి జీవితము భగవత్సాయుజ్యము ద్వారా ధన్యమగును. యిందేక నాధుడు, సరసింహమెహతా, పోతన, మున్నగు గృహస్థ భక్తుల జీవితములే తార్కాణము. సన్యాసమునకు తప్పనిసరిగా వరుసన బ్రహ్మచర్యము, గృహస్థ, వానప్రస్థాశ్రమముల గడుపవలెనను నియమ మేమియును లేదు. తీవ్ర వైరాగ్యమే క్షణమున నంకురించునో నా యుత్తరక్షణముననే మొదటిమూడా శ్రమములలో నేయొక్క ఆశ్రమమునుండియైనను చతుర్వర్ణములలో నేయొక వర్ణమువారైనను (యిందు ప్రప్రథమమున నుడువబడిన నిర్వచనముల గమనింపుడు. స్త్రీ పురుషులెవరైనను, చతుర్థాశ్రమమున నవలంబింపనగును. సన్యాసమునకు వాస్తవికలక్షణము వైరాగ్యముమాత్రమే.

బ్రహ్మ క్షత్రియాది వర్ణము తక్కువకు సంబంధించినదిగాక గుణశీల ప్రవర్తనలకు సంబంధించినదిగ పదేపదే

మననము చేయనగును. ఈ చతుర్వర్ణములుగాని, చతురాశ్రమములుగాని మానవుడు వలదనినను విధిగా ప్రవర్తిల్లునవియే. వీటికి దేశ కాల వ్యవస్థ భేదము లేదు. లోకము సర్వులయెడ నమలుజరుగుచుండును. వారందరు సదా స్వార్థ నిష్కామ్య కర్మలు భక్తియోగ జ్ఞానాభ్యాసము లొనర్పనగును. ఈ విషయములపట్ల నంతులేక నెంతేనియు ముచ్చటింపవలసి యున్నది. కాన నింతటితో సంక్షిప్తముగ ముగించి స్వీయ స్వరూపులగు మీరందరు త్రిగుణాతీతులుగ రూపొందగలందు లకు భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాను.

సమాప్తిగ మన మందరము నేకైక ముక్తకంఠముతో కలి సంతరణ మహామంత్రమును సంక్షేపించుదము.

1. హరేరామ హరేరామ | రామరామ హరేహరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ | కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

2. హరేరామ హరేరామ | రామరామ హరేహరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ | కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

3. హరేరామ హరేరామ | రామరామ హరేహరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ | కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

హరిః ఓం తత్ సత్. హరిః ఓం తత్సత్. హరిః ఓం తత్సత్.

హరిః ఓం శాంతి. హరిః ఓం శాంతి. హరిః ఓం శాంతి ఓమ్.

శంకరభగవానునికీ జై. సద్గురుపరమాత్మకీజై.

భక్తమండలికీ జై.

## శాంతిసందేశము



సర్వవ్యాపి, సర్వజ్ఞుడు, సర్వశక్తిమంతుడు, త్రికాల  
ములయం దునికి గలవాడు నగు పరమాత్మకు హృదయ  
పూర్వక ప్రణామములు.

ప్రియతమామృత భగవత్స్వరూపమా, మీకు నావందనములు  
సాష్టాంగ ప్రణామములు.

మానవుని జీవితలక్ష్య మాత్మసాక్షాత్కార ప్రాప్తియే.  
ఎనుబదినాలుగు లక్షల యోనులద్వారా జనన మరణము  
లందుచు రాను రాను పొందిన నీ మానవజన్మ బహు అమూ  
ల్యమైనది. ఈ జన్మలో నీ సకల చరాచర ప్రపంచపు గమ్య  
మును కేవలము మానవజన్మలో మాత్రమే సాధ్యమైనదియు  
నైన భగవత్ప్రాప్తి లేక విశ్వైక్యతా ప్రత్యక్షానుభవము  
నొందనంత కాలము జనన మరణ పరిభ్రమణ మొనర్చక  
తప్పదు. ఈ పరిభ్రమణమున కతీతమగుటయే మోక్షము.  
సర్వ దుఃఖనివృత్తి పరమానంద ప్రాప్తి కాలవాలమగు  
మోక్షము జాతి, మత, కుల, లింగ, దేశ, కాల వివక్షత  
లేక యందఱును నీ జన్మలోనో, ననంతజన్మ సహస్రాంత  
ముననో విధిగ పొందదగిన సర్వుల జన్మలక్ష్యమును, జన్మ  
హక్కునునై యున్నది. చేతనాచేతన ప్రపంచములో నత్యు  
న్నతోన్నతమైన నీ మానవజన్మను వృధాపఱచి గమ్యమును  
చేరనిచో నన్యత్ర యెటుల సాధ్యమగును ? తీవ్రముగ  
యోచింపుడు. ....

కాలము విలువను గుర్తింపుడు. జీవితలక్ష్యమును మఱువకుడు. మృత్యువు సదా పొంచియున్నదనియు, నేక్షణమందైనను హఠాత్తుగ పైబడి గొంపోవుననియు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుడు. దీప ముండగనే యిల్లు చక్కబెట్టుకొనుడు. శరీర పటుత్వము, జవసత్త్వములున్న సమయముననే నాధ్యాత్మిక సంపత్తిని ప్రోగుచేసుకొనుడు. వృద్ధాప్యము చేకూరిన తర్వాత దైవచింతన నొనర్చుట కల్గ. గృహ బాధ్యతలు వీడిన తర్వాత నాధ్యాత్మిక పంథను తొక్కదలచుట వెఱ్ఱితనము. సముద్రమువంటి గంధీరమైన సంసారమున బాధ్యతలనెడి యలలు లేకుండుటెట్లు? అలలు వెనుదిరిగిన తదుపరి సముద్రస్నానము చేయ నుంకించుట మూఢత్వముకదా! వెనుదిరిగి చూడక, జంకుగొంకులేక నిర్భీకముగ, నొక్కుమ్మడి నిపుడే, యీ క్షణముననే ముందు కుటికి మునుక వేయుడు. మీ రనుభవించు ఆహ్లాద పరంపర కంతముండదు. ఇదినిస్సంశయము.

సదా ధర్మము ననుష్ఠింపుడు. అధర్మము దరి సైతముఁ జనకుడు. ధర్మబద్ధునకు, సీతిపరాయణునకు భగవానుడు సర్వదా అండయై నిలుచును. అగర్మలంపటునకు, అవిసీతి ప్రవర్తకునకు వినాశము వాటిల్లక తప్పదు. కాన పాపభయము వహింపుడు. భగవానుడు మీరు చేయు ప్రతి కృత్యమును నహర్నిశలు వీక్షించుచున్నాడను భావసంశ్రయ మొంది దైవభీతిని కలిగియుండుడు. దురాచార పరునకు దౌర్భాగ్యము, సర్వ సంక్షోభము ముంపక మానదు.

ధనమున్న నేమి, ఆరామోద్యానవనము లున్న నేమి? హృదయ సౌశీల్యత, పరహితకాంక్ష సర్వజన శ్రేయోభిలాష లేనిచో నవన్నియు స్మశానతుల్యమే. స్వార్థమును వీడి, విశ్వ మానవకోటియొక్క శాంతి భద్రతా సౌఖ్యముల నెప్పుడూ కాంక్షించునో యానాడే 'భగవత్కృప' సంపూర్ణముగ మానవునిపై ప్రసరించును. ఆనాడే మానవుడు భగవానునిలో లీనమవ సర్వసమర్థుడు. కాన హృదయ విస్తృత మొనర్చుడు. సుగుణరాశిగలవాడే ధీరపురుషుడు. అథమజాతివాడై నను బ్రాహ్మణాతీతు డతడే. భగవద్గీతలోని 13, 16 వ అధ్యాయములలో నుడువబడిన దైవ సంపత్తిని పెంపొందింపుడు. అసురసంకల్పిని త్యజింపుడు. సద్గురు నాశ్రయింపుడు. ప్రాపంచిక జీవితమును మనోవిరక్తత (Mental detachment) తో గడుపుచు నిరంతరము భగవన్నామస్మరణ, జపము, సంకీర్తనము, స్వార్థ రాహిత్యనిష్కామసేవ, దానధర్మలాలసత, భారత, భగవత, రామాయణ భగవద్గీతోప నిషద్బ్రహ్మ సూత్రముల నిత్యస్వాధ్యాయము (పారాయణముల) ద్వారా నాంతరంగిక పరిశుద్ధతను క్రమాభివృద్ధి గావింపుడు. మహనీయుల, సాధు, సన్యాసిపుంగవుల సేవను చేయుడు. మోక్షము మీకు కరతలామలక మగును.

---

## శి వా నం ద గీ త



అ ను వా ద ము :

వంకిన రామదాసుగారు

ఓం

1-1-1946

అప్పయ్యదీక్షిత్ వంశములో దక్షిణహిందూ దేశములో పెన్నివేళ్ళిజిల్లా, పట్టమదాయి యను గ్రామములో 8-9-1887 సం॥న పి. యస్. వెంగు అయ్యరు, పార్వతీ అమ్మల్కు జన్మించితిని నాజన్మనక్షత్రము భరణి.

బాల్యదశలో చాలా చెడ్డవానిగా అల్లరిపిల్లవానిగా యుంటిని. తిరుచునాపల్లి యస్. పి. జి. కళాశాలలో శ్రద్ధగా విద్య నేర్చుకొంటిని. పదిసంవత్సరములు మలయాసంస్థానము లలో డాక్టరుగా యుంటిని. ఋషికేసులో 1924 వ సంవత్సరములో సన్యాసము పుచ్చుకొంటిని.

15 సంవత్సరములు తపస్సు, ధ్యానము చేసితిని. 10 సం॥లు ఉపన్యాసములు యిచ్చుకొంటూ సంచారము చేసితిని. 1945 సం॥న ప్రపంచకములో సమస్తమతములసంఘమును 1936 సం॥న దివ్యజీవనసంఘమును నేను స్థాపించితిని.

శివానంద.



ఓం.

2-1-1946

స్వభావసిద్ధముగ నేను పశిపాపరీతిగ నుందును. అందు చేత అందరితో కలసి పోదును. అందరిలోను నేను ఒకడౌదును. నేను యెప్పుడు సుఖముగా, సంతోషముగా యుందును. ఇతరులనుగూడ సుఖవంతులుగా, సంతోషవంతులుగా చేయుదును. నేర్చుకో దగిన చమత్కారములు నానిండా యున్నవి చమత్కారముద్వారా సంతోషమును విరజల్లుదును. అందరిని గౌరవింతును. ప్రపంచముననే అందరికి నమస్కారములు చేయుదును.

తియ్యగా, నెమ్మదిగా యెల్ల వేళలనూ మాట్లాడుదును. వేగముగా నడుచుదును.

పనిచేయునప్పుడు, నడచునప్పుడు, జపమును, ధ్యానమును సలుపుదును.

శివానంద.

ఓం.

3-1-1946

నేను యెప్పుడు కష్టపడువాడను. పనియంటే చాలా అభిలాష. పూర్తిఅయ్యేవరకు పనిని నెప్పుడు విడువను. ఏ పనిని రేపుచేదామని యాపుచేయను. అప్పుడే యచ్చటే దానిని పూర్తి చేయుదును. పనులచేయుటందు మిక్కిలి చురుకుగా యుందును. నాలోని సేవా యుత్సాహమును అణచుకోలేను. సేవలేకుండా జీవించలేను. సేవయందు అపరిమితమైన

శ్రద్ధ, ఉత్సాహము తీసుకొందును. సేవ నన్ను వృద్ధిలోకి తీసుకొనివచ్చినది. నన్ను పవిత్రునిగ చేసినది.

ఇతరులనుండి పనిని యెట్లా తీసుకోవలెనో నాకు బాగా తెలియును. దయ, సేవ, గౌరవము, ప్రేమద్వారా నేను పనిని తీసుకొందును.

శివానంద.

ఓం.

4-1-1946

శరీరవ్యాయామములందు, ఆసనములు వేయుటయందు నేను చాల శ్రద్ధగా యుందును. నేను యిప్పటికిని శీర్షాసన, సర్వాంగాసన తదితర ఆసనములు వేయుదును. ప్రతిరోజు నియమితకాలమందు ప్రాణాయామముగూడ చేయుదును. ఇవి నాకు ఆశ్చర్యకరమైన ఆరోగ్యమును, శక్తిని నిచ్చును. ప్రతిరోజు భజనహాలుచుట్టు పరుగెత్తుదురు.

ప్రత్యేక సుఖాసనలో కూర్చుండి గంభీరమైన యుపన్యాసముల నివ్వలేను, అట్టి ఆసన నన్ను గిల్లును. నేను లేచి యా యాసనను త్రోసివేసి తర్వాత మాట్లాడ ప్రారంభింతును. ఆధ్యాత్మిక సమావేశములలో నేను అధ్యక్షునిగా యున్నప్పుడు ప్రత్యేక సుఖాసనలో నేనెప్పుడు కూర్చుండి యుండలేదు.

ఇచ్చుటలో సంతోషింతును. ఎల్లప్పుడు యిచ్చుచుందును.

శివానంద.

ఓం.

5-1-1946

ఇప్పుడు నాకు 59 సం॥లు నేను యెల్లప్పుడు మిక్కిలి చిన్నవానిగా భావింతును. సజీవత్వము, బలము, శక్తి, (వీర్యము) నాలో పూర్తిగా యున్నవి.

సర్వవేశల యానందముగా నవ్వుమొఖముగా యుండును. నేను పాడుదును, నృత్యము చేయుదును, పరుగెత్తుదును ఆనందములో గంతులు వేయుదును. బలవంతునిగా, శక్తివంతునిగా యుండును. ఏ ఆహారపదార్థమునైనను జీర్ణము చేసుకోగలవాడను. నేను ఆపులేకుండా పనిచేయుదును. చదువుదును, వ్రాయుదును. శలవురోజులలో విశ్రాంతినికొగకు కొండప్రాంతములకు, సముద్రతీరములకుపోను. పని మార్పే నాకు విశ్రాంతి నిచ్చును. అపరిమితమైన విశ్రాంతిని ధ్యానము యొసగును.

పనియే నాకు యానందమిచ్చును. సేవయే సుఖము నిచ్చును. వ్రాతయే సంతోషమిచ్చును. ధ్యానము, శక్తిని, బలమును కలుగజేయును. కీర్తన ప్రాణమిచ్చును.

శివానంద.

ఓం

6-1-1946

‘అహంబ్రహ్మఅస్మి, శివోహం శోహం, సతుచితానందస్వరూపోహం’ - వేదాంతధ్యానముకొరకు యిది నాప్రియమైన సూత్రము.

పాడుకొనుటకు, చిదానందగీత నా ప్రియమైనగీత.

హరేరామ హరేగామ రామరామ హరేహరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

ఈ మహామంత్రకీర్తన నా ప్రియమైనకీర్తన.

శివానంద.

ఓం

7-1-1946

నేను ప్రస్తుతనిమిషములో ప్రపంచము నంతటిలో  
యందరికంటె ధనికుడను. నా హృదయము నిండియున్నది.  
మరియు పరమేశ్వరుని ధనమంతయు యిప్పుడు నాకు లభించి  
నది. కావున రాజులకు రాజును, రారాజులకు రారాజును,  
షహాలకు షహాను, మహారాజులకు మహారాజును భూపతుల  
మీద నాకు దయపుట్టినది. నా దేశమునకు పరిమితిలేదు.  
నాధనమునకు తరుగులేదు. నాయానందము వర్ణించి చెప్పలేను.  
నాధనరాసి పరిమాణమును కొలువలేరు. సన్యాసము, వైరా  
గ్యము, అలసిపోకుండా చేసిన నిష్కామసేవ, జప, కీర్తన,  
ధ్యానములద్వారా నాకు యిది లభించినది.

శివానంద.

ఓం.

8-1-1946

నేను పొడగరిని. నాయెత్తు 6 అడుగులు. నాకాయము  
వంపుగలది. ఒకదానికొకటి అనుమాపమైన అవయవములు  
గలవాడను. నేను ప్రథమతరగతి వస్త్రాదును.

ఏకాదశివ్రతము చేయుదును. ఉపవాసముచేయుదును. ఒకచుక్క మంచిస్థిళ్లుగూడా పుచ్చుకొనను. ఆదివారములలో పాలు, ఫలములు తీసుకొందును. ఆదివారములలో యుష్పాను తినను. స్వతసిద్ధమైన నిరాడంబరజీవనము గడుపుదును. నాలో యశావ్వన జలధారగలదు. సంతోషముతో నేను ప్రకాశింతును. ఉపవాసము, విశ్రాంతి, గాలిలో సంచారము, స్నానము, ఊపిరిపీల్చుట, దేహపరిశ్రమ, సూర్యరశ్మిలో స్నానము జేయుట, ఈ నియమములను ఆచరింతును. స్వేచ్ఛ, బలము, సౌందర్యము, ధైర్యము, సమానస్థితి, ఆరోగ్యము వీటిని అనుభవింతును.

శివానంద.

ఓం

9-1-1946

ప్రకృతిని, సంగీతమును, కళను, కవిత్వమును, తత్వశాస్త్రమును, సౌందర్యమును, పవిత్రతను, ఏకాంతమును, ధ్యానమును, యోగమును, వేదాంతమును నేను ప్రేమింతును.

నేను నమ్రతగను, నిరాడంబరముగ, నిర్మలముగ ముక్కుసూటిగ యుందును. నేను పూర్తిగా సహనవంతుడను, సర్వజనసమ్మతుడను. నేను దయాదాక్షిణ్యము గలవాడను. అయత్నకృతమైన నిర్బంధమైన కరుణగలవాడను.

నేను ధైర్యవంతుడను. సంతోషవంతుడను, శాంతముగలవాడను, అమర్యాద, హానిని భరించగలను. దాక్షిణ్యముగలవాడను, క్షమింతును. కక్షతీర్చుకొనే గుణమునాకు లేదు. అపకారికి నుపకారము చేయుదును. నాకు హానిచేసిన వానిని సంతోషముతో సేవింతును.

శివానంద.

ఓం

10-1-1946

హిమాలయపర్వతములను, గంగానదిని నేను ప్రేమింతును, పూజింతును, గంగ నా దేవి, తల్లి, హిమాలయములు నాతండ్రి, దేవుడు. అవి నన్ను ప్రేరేపించును. నడిపించును. గంగలో నేను స్నానముచేయుదును. యిదుదును, గంగను పూజింతును. గంగలోని చేపలకు ఆహారము నిత్తును.

గంగామాతకు హారతి నిత్తును. గంగను ప్రార్థించుదును. నమస్కరింతును. గంగయొక్క ఔన్నత్యము పాడుదును. గంగయొక్క గాంభీర్యమును, ఔన్నత్యమును గురించి వ్రాయుదును.

గంగ నాకు హారము నిచ్చెను. ఓదార్చినది. ఉపనిషత్తుల సత్యముల నాకు గరపినది.  
గంగకు శోభ ప్రకాశము.

శివానంద.

ఓం

11-1-1946

నా దినచర్య బుద్ధప్రభువు పద్ధతి. సర్వవేళల గదిలో యుందును. జపము, ధ్యానము, కీర్తన చేయుదును. పవిత్ర గ్రంథముల పఠింతును. వ్రాయుదును. సంభాషణ, సేవ పని కొరకు కొలదికాలమే గదిలోనుండి బయటికి వచ్చెదను.

మితముగా భాషింతును. అధికముగా ఆలోచింతును. ఎక్కువగా ధ్యానింతును. మిక్కుటముగా పనిచేయుటకు ప్రయత్నింతును. అధికముగా సేవచేయుదును.

ఒక్క నిమిషమైనను వృధాగా కాలక్షేపము చేయను.  
పూర్తిగా యెప్పుడు పనిని కలగజేసుకొందును. నియమిత  
మైన చక్కని జీవనము సలుపుదును. అన్నివేళల ఆత్మను  
పూజింతును. ఇతరుల మేలుకొరకు పనిని చేయుదును,

ఓం, ఓం, ఓం

శివానంద.

ఓం.

12-1-1946

వివేకచూడామణి, అవధూతగీత, యోగవాసిష్ట, భాగ  
వతము, ఉపనిషత్తులు, గీత, యెప్పుడువిడువని నాన్నేహితులు.

సేవ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానము, విచిత్రమైనవాటి కలి  
యికను, శ్రీశంకరాచార్యుల యనుచరుడను. నేను కేవల  
అద్వైతవేదాంతిని. మాటల వేదాంతినిగాను. ప్రత్యక్ష  
వేదాంతిని.

యోగమును గురించి యితరులకు ప్రబోధము చేయు  
దును. దానిని యనుచరింతును. అహింస, సత్యం, బ్రహ్మచా  
రత్వము, నేను యభ్యసింతును.

శ్రీశంకరులకు జయము, శోభ.

శివానంద.

ఓం.

13-1-1946

సర్వమతదీర్ఘ దర్శకులను, మహాత్ములందరిని గౌరవింతును. అన్నిమతములను, తత్వములను, అన్ని శాస్త్రములను అన్ని పూజాపద్ధతులను గౌరవింతును.

అందరికి సేవచేయుదును, ప్రేమింతును. అందరితో కలసి మెలసి యుందును. అందరిలోని దేవుని చూచెదను. వాగ్దానముల నిల్పకొందును. బీదల సేవింతును ఇది నా ఆనందము, గాడిదలకు, కుక్కలకు, చెట్లకు, రాళ్ళరప్పలకు, అన్ని జీవరాసులకు మానసిక నమస్కారములు చేయుదును. సాధులను, పెద్దలను గౌరవింతును. శిరసావహింతును. సమృద్ధి కమైన నిష్కామసేవద్వారా యందరిని సంతోషపెట్టుదును.

జాగ్రత్తగా అతిథి సత్కారముల చేయుదును. వారి సేవకు యిక్కడకు అక్కడకు పరుగెత్తుదును. సాధువుల, శోగులకాశ్చను ఒత్తుదును.

శివానంద.

ఓం.

14-1-1946

నా యుత్తరము లన్నిటికి వెంటనే జవాబునిచ్చుదును. ఒకే సమయమందు అనేకపనులుచేయుదును. విద్యార్థులకి వేగముతో వ్రాయుదును.

అంతయు ఖర్చుచేయుదును. ఎక్కువగా ధర్మము చేయుదును. ఏమియు నుంచుకొనను. బీదలను నా విద్యార్థులు



లను తినుపించుటలో చాలా ఉత్సాహమును, శ్రద్ధ తీసుకొందును. వారికి తల్లివలెనుండ ప్రయత్నింతును నేను ప్రత్యక్షముగ అభ్యసించిన విషయములమీద యితరులతో సంభాషింతును. ఎల్లప్పుడు నాలోపల నేను చూచుకొందును, నాలోపల నేను తర్కించుకొని సరీక్షచేసుకొని విభజించి చింతన చేయుదును. నా నిర్ణయము దినచర్య, అధ్యాత్మికదినచర్య, త్రిశూలమును నేను యెప్పుడు విడువను నిరాకరించను.

శివానంద.

ఓం.

15-1-1946

ఎక్కువ శ్రద్ధతో మిక్కిలి నమ్మకముతో, భక్తితో నేను నా గురువుల సేవించితిని. జీవితమునకు పనికివచ్చు పాఠముల ననేకములు నేర్చుకొంటిని. అనేక సుగుణములను వృద్ధి చేసికొంటిని.

పరివ్రాజక జీవితములో ఆహారము లేకుండా దిమ్మరితిని శీతాకాలములో రాత్రులందు బట్టలు లేకుండా రోడ్లుమీద నిద్రపోతిని. నీళ్ళతో, ఎండిన రొట్టిని తింటిని.

నా యాదేశములకు, నిబంధనలకు, విడువకుండా నేను ఉందును. ఎక్కువగా తర్కించను, ప్రశాంతములో నివసింతును.

శివానంద.

ఓం.

16-1-1946

ప్రపంచమంతకు శాంతికొరకు, రోగుల ఆరోగ్యము, శాంతికొరకు, వెడలిపోయిన యాత్మల శాంతికొరకు, భూమిని పట్టుకొనియుండు పిశాచములకు కూడ నేను ప్రార్థింతును. భజన, సంకీర్తన చేయుదును.

గంగానదిలో స్నానముకొరకు యాశించు సమస్త ప్రజలపేరుతో గంగలో ఒక ములుగు ములుగుదును.

నేను భజనహాలులో అన్ని మతముల మహాత్ములందరి పేర్లు పాడుదును. సర్వాత్మల రోజు సమస్త మహాత్ముల రోజు నియమముగా ఆచరింతును. ఓం, ఓం, ఓం.

శివానంద.

ఓం.

17-1-1946

నేను యీ క్రిందివాటిమీద యెడతెగవు లేకుండా ధ్యానింతును.

ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ, అహంబ్రహ్మ అస్మి తత్త్వం అశి, అజంతాత్మ బ్రహ్మ.

సత్యం, జ్ఞానం, అనంతం బ్రహ్మాంశాంతం శివం అద్వైతం.

అహంతాత్మ గుడకేశ, అహంతాత్మ నిరాకారః, సర్వ వ్యాప్తి స్వభావతః.

బ్రహ్మసత్యం, జగంమిధ్యం, జీవోబ్రహ్మైవనపరాః,  
 అక్షర అభోక్త, అసంగ్, సాక్షీ, అయోనిత్య  
 శాస్వతోయం పురాణం,  
 జ్యోతిషమపి తత్ జ్యోతిః,  
 శివానంద.

ఓం.

18-1-1946

పతితుల పావనము చేయుట, గ్రుడ్డివారిని నడిపించుట.  
 నాకున్నదానిలో యితరులతో పంచుకొనుట, బాధపడువారికి  
 శాంతిని తెచ్చుట, బాధపడువారికి సంతోషము కలుగ  
 జేయుట నా ఆదేశములు.

దేవునిలో సంపూర్ణ విశ్వాసము కలిగియుండుట,  
 నావలె నా యిరుగుపొరుగు వారిని ప్రేమించుట, ఆవుల  
 రక్షించుట. జంతువులను, స్త్రీలను, బిడ్డలను రక్షించుట, నా  
 హృదయపూర్వకముగా, ఆత్మసాక్షిగా, దేవుని ప్రేమించుట,  
 యివి నా ఆదేశాలు.

ప్రేమయే నా ముఖ్యమాట. సహజసమాధి నా గమ్య  
 స్థానం.

స్వభావసిద్ధమైన తెంపులేని హెచ్చయైన యెరుక  
 నా అవస్థ

## శి వా న ం ద స్తో త్ర ం

(స్వామి ఆత్మస్వరూపానంద, రాజమండ్రి)

1. రండురండు మన శివనగరమునకు  
మహాప్రశాంతము హిమచలప్రాంతముగంగాతీరము||రండు||  
కాంచుడు మహాసౌభాగ్యము నృక్షరాజ్యములన్  
పొందుడుఆనందము పరమానందముబ్రహ్మానందము||రండు||

2. కలడచ్చట యొక మహాయోగి  
వేదవేద్యుడు వైద్యరత్నము బ్రహ్మఋషి                      ||కల||  
చిన్న పెద్దల, పేదధనికుల భేదమేలేదు  
నీవేనేనని, నేనే నీవని భావించు  
కాంచున్ బ్రహ్మాన్ సకలజీవులందు సర్వపాణులందు||కల||  
ఆనందుడు శివానందుడు బ్రహ్మానందుడు                      ||కల||

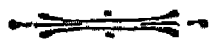
ప్రేమమయుడు, శాంతమూర్తి  
పద్మాసీనుడు, ధ్యాననిమగ్నుడు  
ప్రణవమననుడు, నిధిద్యాసుడు  
కామదహనుడు, క్రోధహరుడు  
తేజోరాసి స్వయంప్రకాశి  
జ్ఞానజ్యోతి, జ్ఞానదాత

||కల||

3. వినుడు, వినుడు నానిద్రబోధల్, ప్రసూక్తుల్  
లెందులెందు బ్రహ్మముహూర్తమున

ప్రార్థించుడు యేకోదేవుడు  
 జపించుడు, ధ్యానించుడు, తరించుడు  
 పాటించుడు యమనియమములన్  
 చేయుడు ఆసన ప్రాణయామములన్  
 సేవించుము, ప్రేమించుము, నొసగుము  
 పొందుము హృదయపవిత్రతన్, ధ్యానించుము తరించుము  
 మంచిగనుండుము, మంచి నేజేయుము  
 భరించుము అవమానముల, దెబ్బల  
 ఉండుము దయ దాక్షిణ్యముగ  
 ఉండుము నమ్రతగ ఉండుము ధైర్యముగ  
 ఉండుము నిరాడంబరముగ ఉండుము ఉదారముగ  
 ఉండుము నిజాయితీగ ఉండుము శ్రద్ధగ  
 మానవసేవయే మాధవసేవ  
 చేయుము నిష్కామసేవ దీక్షతో  
 కర్మలేనిదే, సేవలేనిదే భక్తిన్ పొందడు  
 భక్తిలేనిదే జ్ఞానము శూన్యము  
 ఏకోదేవుడు, పేరులు మెండు  
 భేదమే లేదు మతములయందు  
 మతమే హృదయము, మతమే ప్రేమ  
 ఇమ్ము ఇమ్ము నీకున్న దానిలో లేదు లేదనక  
 లేనేలేదు, మించినదానము జ్ఞానదానముకంటె.

## శ్రీ శివానందతారాహారము



పాలకోడేడి రామలింగేశ్వరరావు, బి.ఎ., ఎల్.ఎల్.బి.,కొవ్వూరు.

క. శివనామధేయుడవు శ్రీ

శివరూపుండవు జగతికి క్షేమంబిడు రెం

డవ శివుడవు నీ స్మరణము

శివకరము శుభదము సుమ్మ శివశివశంభో !

1

ఉ. శశ్వదనంతకీర్తి పటుసంపదచేఁ దనరారు మీరలీ

విశ్వమునందు నీశ్వరునిపేరునఁ బుట్టినవారు రామలిం

గేశ్వర సత్కృపాకలన నేను గ్రహించితిగాన రామలిం

గేశ్వర కాన్కగానిడితి నీ శివహారము నీకు నోశివా ! 2

ఉ. మిక్కుటమైన గర్వమున మింటికినిక్కినయట్టి వింధ్యమున్

స్రక్కఁగఁజేసె నొక్కఋషిశూన్యముగానొనరించినించె బే

రెక్క సముద్రపుంజలముసృష్టికి సృష్టినిఁజేసె నొక్కఁడా

లెక్కకు సాటివత్తు రొకలీలగ మీరు శివస్వరూపమా ! 3

క. ఎక్కడ హిమ నగరాజం

బెక్కడ కొవ్వూరుపురము నెక్కడ మీరే

నెక్కడ ? నాపై మీ కృప

యెక్కుడు లేకున్నవత్తురే ? ననుఁజూడన్.

4

చ. పిలిచినయంతవచ్చు ఋషివీరుఁ డెవండొక వేళ వచ్చుఁ బో

యిల సరివత్తురేతమకు నింతటిప్రేమఋణంబుఁ దీర్చగాఁ

గలనె? శతాయువిచ్చి ననుగాదిఁకఁగాదిఁకఁగాదునుమ్మ;నిన్  
గొలిచెడు శక్తినిమ్మ సమకూడిన భక్తినినిమ్మ ఈశ్వరా !

ఉ. ఊరక చెప్ప నేటికి మహాజ్వల కీర్తికి నాకరంబుగా  
మీరుజనించినారలు సమీహిత వాక్కులకాంతితోడ నీ  
తీరునఁ చూడవచ్చుటలు తెల్లము; పిచ్చుకగుంటపై న భా  
గీరధి వచ్చినట్లు పరికించెద మీకు నమస్కరించెదన్. 6

ఉ. పావనమయ్యె నాకులము పావనమయ్యెను నాకళత్రమున్  
బావనమయ్యె సంతతియుఁ బావనమై తనరారకుండు నే  
శ్రీవిభవోన్నతుల్ పరమపావన పావనజన్ములై న మీ  
రీవరదృష్టిఁ జూడ బవదీయకృపారతికేను మ్రొక్కెదన్. 7

ఉ. ప్రాణభయంబుఁగాంచి యభయంబును వేడిన యట్టివారిసం  
త్రాణమొనర్పఁజాలుఁ దమ దర్శనభాగ్యము వేయు నేటి కా  
స్థాణువు రూపమొందిన ప్రసన్నగుణుండవుగాన నిత్య క  
ల్యాణము పచ్చతోరణమునందఁ గలారముఁ నీకృపారతిన్. 8

ఉ. ధన్యుడనై తినేడు తమదర్శన భాగ్యముఁగాంచినంత; సా  
మాన్యులకబ్బునే? సుకృతమార్గము కల్గుటచేతఁగాక;మా  
లిన్యము పోవఁగంటి సఫలీకృత జన్మనిఁజేసినార లీ  
మాన్యతకేమొనర్తు నణమాత్రుఁడఁదఁడి!

యనుగ్రహింపుమా ! 9

ఉ. ఎట్టిజపంబొనర్చితిన్ యెట్టితపంబు లొనర్చినాడన్  
యెట్టివ్రతంబు సల్పితిన్ యెట్టివిశేషంబులిచ్చితిన్

యెట్టి నదీనదంబులను నెంతయున్నానము లాచరించితో  
నిట్టల నా గృహంబునకు మీరలు వచ్చెడు

భాగ్యమబ్బగన్. 10

ఉ. ఏమనిపల్కనేర్తును ఋషీశ్వర! నీప్రతిభావిలాసముల్  
నేమునువింటి నేడు గననేర్చితఁ గన్నులవిందుగాఁగ నీ  
కేమియొసంగినన్ ఋణమొకింతయుఁ దీరదు దీనలోక ర  
క్షామణివీవు నీకొరులు సామ్యమువత్తురె?

యో శివప్రభో! 11

గీ. శివుఁడు మీకీయరానిది భువినిలేదు  
శివుఁడటన్నను మీరన్నఁ జెప్పనేల  
యొక్కరూపంబటంచు నే నూహసేయు  
చుందు మిమ్ము నాలోనెంచుచుందు నటులె.

12

సీ. కన్నులుండిననేమి? కనఁజాల మేదియుఁ  
గనులుమూసి జగంబుఁగాంత్ర మీరు  
వీనులుండిననేమి? వినఁజాలమేది నా  
కర్ణింపకయె వినఁగలరు మీరు  
పదములుండిన నేమి? కదలఁజాలము మేము  
కదలకెందేనిబోఁగలరు మీరు  
చేతులుండిన నేమి? చేయఁజాల మొకింతఁ  
జేయకుండనె మీరు చేయఁగలరు

గీ. తెలివిఁగల్గియు సుంతయు తెలియలేము  
కరతలామలకములు లోకములు మీకు



యిట్టి మీ సుదర్శనభాగ్యమెందునైన  
బరమ పావన పావన పావనంబు.

13

గీ. మూర్ఖజగమునఁబుట్టిన మూఢజనులు  
నరుని దేవునిరీతిగా నమ్మువార  
టంచుఁ బ్రాజ్ఞులొకమ్ము నిందించుఁగాక  
మానవుఁడుగాఢే రాముండు మాన్యులార !

14

ఉ. దై వములేడు లేడనుచు దబ్బరవాక్యములాడు వారికా  
దై వము కానుపించునొకొ? తద్దయు భక్తినిఁగల్గువారికా  
దై వము మానవాకృతిని ధర్మముఁగావఁగ బుట్టుచుండు వా  
క్రీవిభవోన్నతిన్ బ్రజలచేటును మాన్పబహూక్తు లేటికిన్.

ఉ. సమ్మికయున్ననందునఁ గనంబడు దై వము మానవాళికా  
సమ్మిక సర్వసౌఖ్యముల నారతమిచ్చుఁ బరోపకారమే  
యిమ్ముగఁ జేయఁబూనుచు మహీస్థలిఁబుట్టుదురిల్లె కాన స  
త్యమ్ముగ నీ మహాత్ముఁడొకదై వము నమ్మినయట్టివారికిన్. 16

ఉ. కాంచితీ మీ కృపాధనము గాంచితీ మీదగు దీవనంబులన్  
గాంచితీ మీరు మాకిడిన నవ్యపదార్థము పాద పద్మమున్  
గాంచితీ మీదు కంఠమునఁ గ్రాలెడు నక్షర రూపసంపదల్  
గాంచితీ నన్నియున్ దనివిఁగాంచితీ మీకు

నమస్కరించితిన్. 17

కా. నీ సంకల్పమమోఘమంచు నుడువన్ నేనెంతవాడన్

గురూ !

నీ సామర్థ్యము నీదు తత్త్వగుణమున్ నిర్ణీదయోగా

ప్రశ్న

కృతిన్

నీ సత్త్వంబును శంభునామజపమున్ నీ శుద్ధభావోన్నతుల్  
వాసిన్ గాంచినయట్టివంచుఁ దలఁతున్ వాక్యార్థమిం

కేటికిన్. 18.

ఉ. మీ యవతార మెందులకొ మీదగుజన్మరహస్యమెట్టిదో  
మీ యుపకారవాంఛయు సమీహతవాక్కశకాంతి

యెట్టిదో.

మీ యుపదేశమెట్టిదో యమేయ బలంబును దత్త్వ

మెట్టిదో

యీ యుగమందు, దెల్లమగునే? జడబుద్ధి గలట్టి

వారికిన్. 19.

ఉ. నీ తలపన్న నీ హృదయనీరజమందలి భావమన్న నీ

చేతలటన్న నీ గుణవిశిష్టతయన్న ఛలోక్తియన్ననున్

నా తరమావచించుటకు నాయన! శ్రీ శివరూపదేవ! ధా

త్రీతలమందు రెండవ పరిస్ఫుటశంభుఁడవంచు నెంచెదన్. 20.

ఉ. వందలు వేలు భక్తులునవారిగఁ బండితులున్ గవీశులున్

గ్రంధుగ వేదవేదులును గాయకసింహులు నవ్యసత్కళా

స్పందులు మీదు దర్శనసుభాగ్యముఁ గోరుచువచ్చిపోదురీ

యందము చందమున్ దెలియనొనె ? మఱేటికిన్ నఁ

జెప్పదన్. 21.

ఉ. ఎందఱువచ్చినన్ బ్రయమునేర్పడ నందఱకన్నిరూపులై  
యెందును మీరలై నగతి నెల్లరమిక్కిలిఁ దృప్తిజేసి యా  
నందముఁగూర్చి యందఱుఘనంబుగ మెచ్చెడిరీతిఁబంపుమీ  
యందముఁజందమున్ దెలియనొనె విధాతకు నైనఁ  
జెప్పఁగన్. 22

సీ. కలదేమొ యీముని కరకంజ మందుఁజిం  
తామణి యంచులోఁదలఁచువారు  
కలదేమొ యక్కామ గవియీఘనునియింట  
నంచుస్వాతమ్ములో నెంచువారు  
కలదేమొ యక్కల్పకంబీయధిపుదోట  
నంచులోలో వితర్కించువారు  
కలదేమొ యేదైన గారడమీతని  
యదంచు సంశయంబందువారు

గీ. నగుచువచ్చి పోదురు జనులట్లెకాని  
మీదుతత్త్వంబు తెలియంగరాదు గాదె  
సత్త్వవర్తనంబొక్కండె చాలుదైవ  
సత్త్వమునుగాంచి మించంగ సత్యదేవ ! 23

ఉ. జ్ఞానసముద్రులున్ సకలశాస్త్రచయశ్రుతి తత్త్వవేదతా  
మానులుగూడ నింతటి సమగ్రబలంబునఁ దేజరిల్లుటల్  
గానఁగలేదు మిమ్ముఁగలికాలపు దైవముగాఁగనమ్ము వి  
జ్ఞానులభాగ్యమొత యని చాటుదు నాస్తిక  
లోకమందునన్ 24

చ. తలఁచినఁజాలుని నెన్నపుడుఁ దత్పరతన్ వహియించి

యాత్మలో

నిలిపినఁజాలు నీ ప్రతిమ నీడు శుభప్రదనామవర్ణనల్  
పలికినఁ జాలు నీ స్తవమభక్తి రచించిభవత్పదాబ్జముల్  
గొలిచినఁ జాలుఁ బాపములు గూలు లభించును

మోక్షమోశివా ! 25

ఉ. అంతభక్తి నీమహిమ మద్భుతలీలల వెల్లునంచు వి  
న్పించిన సత్యదీక్షఁగొని నీదగువిగ్రహమెల్లెడన్ బ్రతి  
ష్ఠించిన నీకథల్ వినినఁజిత్తమునీపదమందుఁజేర్చి ధ్యా  
నించిన నిండునందునను నివ్వటిలున్ సకలార్థసంపదల్. 26

ఉ. కోగగబోను భోగములఁగోరఁగఁబోను విభూషణావళుల్  
కోగఁగఁబోను రాజ్యములఁగోరఁగఁబో నధికారసంపదల్  
కోరుదునెల్ల వేళల నకుంతితమోక్షపదంబునీ కృపా  
సారపదంబు దానినిడఁజాలినఁ జాలునునాకు నో శివా! 27

ఓం తత్సత్ , శివార్పణమస్తు.

## శి వా నం ద స్తో త్ర మా ల

( సి. అలవందారయ్యగారు మద్రాసు )

1. స్మరామినిత్యం హరినామకీర్తనం  
భజామినిత్యం నిజరూపవేదినమ్॥  
నమామినిత్యం కరుణాపగార్ణవం  
భజేశివానంద మనేక సద్గుణమ్॥
2. స్వజన్మనా దక్షిణభారతీం భువం  
విభూషయంతం పరమార్థవేదినమ్॥  
వసంతమగ్ర్యం హరిపాదజాతలే  
భజేశివానంద సరస్వతీంగురుమ్॥
3. సదాప్రసన్నేందు ముఖేన శోభినం  
విరాజమానం శివయోగయోగజైః॥  
ప్రపాయినం చక్రిపదారవిందం  
భజేశివానంద సరస్వతీంగురుమ్॥
4. సంసారతాపత్రయ నాశనోద్యతం  
కంసారిపాదాబ్జ రసస్య పాయినమ్॥  
స్వాచారపూతం హరికీర్తిబోధినం  
వందేశివానంద సరస్వతీం గురుమ్॥
5. కల్యాణరూపం పరమాత్మవేదినమ్  
ప్రభాతకాలే స్మరణీయకీర్తనమ్॥

సదారమంతం పరమాత్మతత్వతో  
భజేశివానంద సరస్వతీంగురుమ్॥

6. జగత్ప్రసిద్ధం భజనీయకీర్తనం  
నిజస్వరూపం హృదిభావినం సదా॥  
హంసం పరానందపరం యతీశ్వరం  
భజేశివానంద సరస్వతీం శివమ్॥

7. అష్టోత్తరస్వామి పదప్రకాశినం  
ఆచార్యవర్యం శివతత్త్వబోధివమ్॥  
యోగీశ్వరం పామరపావకం  
సదా భజేశివానంద సరస్వతీం కథా॥

8. ద్విజేంద్రవంశే జనిభాజనం పరం  
సుతామ్రస్థీ నదికూలభూషణమ్॥  
ఏకోనవింశే భవభాజనం  
శతే వందే శివానంద యతీశ్వరంమునిమ్॥

9. చికిత్సితం హఞ్జముపేత్య శౌభినం  
సుమాలయే పాశ్చిమవైద్యపీఠగమ్॥  
విరాగభాజం సుజవప్రమోదినం  
వందే శివానంద సరస్వతీంయతిమ్॥

10. మృదుస్వభావం ఋషి కేశవాసినం  
విరాగిణం నిత్యముదారచేష్ఠితమ్॥  
నిజేజ్జనహిప్రమితే విరాగజం  
సుఖం భజంతం శివయోగినంభజే॥

11. సమస్తసన్యాస విధాయినంగురుమ్  
ఉదారతత్త్వం ప్రవిభజ్యబోధినమ్॥  
జనానుకంపం నిగమార్శాలినం  
వందే శివానందయతీశ్వరం శివమ్॥
12. సదాసదాచారయుతం తపస్వినం  
సదా సదధ్యాత్మికయోగసాధనమ్॥  
ఋషీంద్రకేశే దశవర్షతాపసం  
వందే శివానంద సరస్వతీంశివమ్॥
13. శుకం స్వయోగేన సుదగ్ధయంతం  
విరాజమానం వివిదావశాలినమ్॥  
సముద్రకన్యాపతిదాస్యభావినం  
వందే శివానంద సరస్వతీంగురుమ్॥
14. జలాచ్ఛచిత్తం మృదుసౌమ్యభాషిణం  
జగత్త్రియం సర్వసమానదర్శినమ్॥  
శృతిప్రసారం శుభశీలసత్త్రియం  
వందే శివానంద సరస్వతీ యతిమ్॥
15. శృతిస్మృతీనాం పరిమార్దబోధకం  
సదాసుశాంతిం పురుషార్థవేదినమ్॥  
కలాయుగే కల్మషనాశనం మునిం  
సదాభజేహంశేవయోగినం శివమ్॥
16. దయాసముద్రం కమలాపతిప్రియం  
ప్రచారయంతం మునియోగసాధనమ్॥

సుబోధయంతం నిజబ్రహ్మవర్చసం  
కలౌభజేహం శివయోగినం శివమ్॥

17. విశోధయంతం నిజతత్త్వసంహతిం  
ప్రకాశయంతం శివమార్గము త్తమమ్॥  
తపశ్చరం తాపసమార్గ గామినం  
భజామి తం యోగపిశారదం శివమ్॥

18. సదావసంతం హరిపాదజాతలే  
నిరంతరం దీన జవావనంయతిమ్॥  
సదావిరక్తం కపటాది దుర్గుణౌ  
ర్వదే శివానంద యతీశ్వరం శివమ్॥

19. సుకర్మసిద్ధం సురతతవేదినం  
అసజ్జనం సజ్జనభాజనీకృతం॥  
యదార్ధవాదే గిరిజాపతేః  
సహం భజేశివానంద సరస్వతీంశివం॥

20. సదాపవర్గే విహానము త్తమం  
సదాజనానా మమృతానబోధినం॥  
సురాపగాతీర తపస్వినం మునిం  
భజేశివానంద సరస్వతీగురుం ॥

21. మిజారదేశే సమనాప్తజన్మాచార  
రాఘరమణస్యనుందిరం॥  
ఋషిప్రకేశే లహరీమిచూమసౌ దధౌ  
శివానంద యతీరనుత్తమం ॥



22. సదాపావనీ జాహ్నువీతీరవాసిం,  
 సదాసస్వరూపాను సంధానశీలం ||  
 సదాసుప్తసన్నం గయాళుం భజేహంశివానంద  
 యోగీంద్ర మానందమూర్తిం ||
23. జరావ్యాధి దౌర్బల్య సంపీడితానాం  
 సదారోగ్యదం యస్యకరుణాకటాక్షం||  
 భజేహం శివం ఆర్త సేవాధురీణం  
 శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ||
24. హరేర్దివ్యనామం సదాకీర్తయంతం  
 హరేర్నాదభక్తిం సదాభోదయంతం||  
 హరేర్నాద పంకేజ భృంగం భజేహం  
 శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ||
25. సదానిర్వికల్పే స్థితం యస్యచిత్తం  
 సదాకుమ్భితం కేవలం యస్యప్రాణం||  
 సదాయోగనిష్ఠా నిమగ్నంభజేహం  
 శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ||
26. దయాసాగరం సర్వకల్యాణకారిం  
 సదాసచ్చిదానంద రూపేరమంతం||  
 సదాచారశీలం భజేహంభజేహం  
 శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ||
27. దయాంబోధినాకా నిభంయత్ప్రసాదం  
 మహామోహతిమిరాపహంసుప్రభాతం ||

భజేహం సదాయస్య పాదారవిందం  
శివానంద యోగీంద్ర మానందమూర్తిం ।

28. భజేహం జగత్కారణం స్వస్వరూపం  
భజేహం జగద్వ్యాపకం చిత్స్వరూపం॥  
భజేహం నిజానంద మానందరూపం  
శివానంద యోగీంద్ర మానందమూర్తిం ।

29. పరబ్రహ్మసాయుజ్య మార్గప్రకాశాత్,  
సదాకుర్వతః ప్రతికాపుస్తకాభ్యాంజఙాన్॥  
జ్ఞానివః । శుద్ధసత్త్వానసాధూన్  
శివానంద యోగీంద్ర సాధూన్ భజేహం ।

30. ఘటోద్భూతకన్యాసరితీరజాతాన్  
ప్రభూతప్రభాన్ లబ్ధచేతప్రభావాన్॥  
భవవ్యాధి హర్తూన్ తదర్థాత్తాపాన్  
శివానందయోగీంద్ర సాధూన్ భజేహం ।

31. పరంబ్రహ్మ సత్యం జగన్నాస్తి సత్యం,  
త్యజాహంకృతిం చినయాత్మప్రబోధం  
యదాస్యే సదావాక్య మేతత్ససారం  
శివానందయోగీంద్ర సాధూన్ భజేహం ।

32. హృషి కేశవాసిన్ సివానందకారిన్  
నరాశేషవేదాన్తసిన్దోసు బంధో  
ప్రభోసర్వభూతాను కంపార్ద్రశక్మన్  
శివానందయోగీంద్ర సాధోనమస్తే ॥

33. దివ్య జీవనబోధేన ధర్మసంస్థాపనారతం  
విరక్తం యోగినాం వందేశివానందం సదానతం ॥
34. అజ్ఞానస్య వినాశాయ జ్ఞానస్యా విర్భవాయచ  
అవతీర్ణ గురుంవందే శివానంద శివాశయం ॥
35. సర్వలోక గురుంపూజ్యం బ్రహ్మరక్తం కృపానిధిం  
శివానంద మహంవందే గంగాతీరకుటీస్థితం ॥
36. సదాధారః సదాకారః సదాశివ పరాయణః  
సదాచారః సదాకారః శివానందోయతీశ్వరః
37. శివానందః శివాకారః శివారాధన తత్పరః  
శివాశయ మయో నిత్యం లోకేవిజయతేతమాం
38. పానయన్తి జగత్సర్వం సుకీర్తి శ్చన్ద్రికాభువి  
నాశయన్తి మనోధ్వాన్తం శివానందస్యవర్తతే ॥
39. దివ్యప్రేమ ప్రచారాయ యతమానోదివానిశం  
చిరంజీవ్యా చ్చిరంజీవ్యాత్ శివానందోమహామహినిః ॥
40. పరేద్ శ్రద్ధయా ప్రతిదినం పారసీయం  
శివానందయోగీన్ద్రస్తుత్ ప్రార్థనీయం  
భవేద్భోర సంసార సంతాపదూరం  
లభేద్భోక్ష సామ్రాజ్యకైవల్య సౌఖ్యం ॥

ఓం తత్ సత్.

ఓం

శ్రీ శివానంద అష్టోత్తర శతనామావళిః



(పి. సుబ్బరామయ్య, వెంకటగిరి.)

ఓం శివాయ నమః

శివానందాయ నమః

శివానంద గురవే నమః

భవవాతి నివారణాయ నమః

కర్మయోగ బోధాయ నమః

జ్ఞానమార్గ బోధాయ నమః

ఓం వైరాగ్యమార్గ బోధాయ నమః

నీతిమార్గ కోవిదాయ నమః

భవరోగ భేషజాయ నమః

పావన గంగాతీరవాసాయ నమః

పురుషసింహాయ నమః

సుందరవిగ్రహాయ నమః

సన్న్యాసశ్రేష్ఠాయ నమః

కాషాయాంబరధరాయ నమః

హృషీకేశవాసాయ నమః

సదాశివానతారాయ నమః

ఓం మహామంత్రపఠనాయ నమః  
 ఆశాపాశ ఛేదాయ నమః  
 సదానంద నిమగ్నాయ నమః  
 సచ్చిదానంద స్వరూపాయ నమః  
 సదా శిష్యసేవితాయ నమః  
 సుమార్గ దర్శకాయ నమః  
 వేదాంతవేద్యాయ నమః  
 పురుషపుంగవాయ నమః  
 పుణ్యశ్లోకాయ నమః  
 అచంచలమానసాయ నమః

ఓం సదా సుప్రసన్నాయ నమః  
 హరినామ గానలోలాయ నమః  
 హరిపాద భక్తిబోధనాయ నమః  
 హరిపాద పంకేజ భ్రుంగాయ నమః  
 సదాచార శీలాయ నమః  
 భక్తమానసచోరాయ నమః  
 శక్తియుక్తి సంయుక్తాయ నమః  
 క్లిష్టభావసుబోధాయ నమః  
 ఉన్నతమార్గారోహణాయ నమః  
 శీరాసనప్రియాయ నమః

ఓం సత్యవ్రతాయ నమః  
 జితేంద్రియాయ నమః  
 భస్మధరాయ నమః

వల్కలాజినధరాయ నమః  
 రుద్రాక్షధరాయ నమః  
 నిర్విచారజీవనాయ నమః  
 నిరాడంబరజీవనాయ నమః  
 నిర్గుణ పరబ్రహ్మ ధ్యానాయ నమః  
 నిర్వికల్పభావాయ నమః  
 నిఖిలలోకపూజితాయ నమః

ఓం నిత్యానిత్యవివేకసం పన్నాయ నమః  
 సాక్షాత్ పరబ్రహ్మరూపాయ నమః  
 సగుణ మణిమాలాయ నమః  
 కుప్పస్వామినామధేయాయ నమః  
 పట్టమడై గ్రామ సంభవాయ నమః  
 వెంగుఅయ్యర్ సుతాయ నమః  
 అప్పయ్యదీక్షిత వంశేష్వర్ధనాయ నమః  
 సంస్కృతభాషా పండితాయ నమః  
 శృంగేరిమఠ సాంప్రదాయాయ నమః  
 శ్రీఘ్రగమన శరీరాయ నమః

ఓం పరమేశ్వరశిష్యాయ నమః  
 నవవర్ష అజ్ఞాతవాసాయ నమః  
 స్వర్గాశ్రమ నివాసాయ నమః  
 సర్వమానవ శ్రేష్ఠాయ నమః  
 బహుగంధకర్త్రే నమః  
 సరస్వతీ సిద్ధాయ నమః

దీనజనోద్ధరాయ నమః  
 హూణభాష్మాపవీణాయ నమః  
 హిందీభాష్మాపియాయ నమః  
 తమిళ మాతృభాషాయ నమః

ఓం మృదుమధురభాష్మాపకృతే నమః  
 మృత్యుభయనాశాయ నమః  
 శంకరప్రియాయ నమః  
 శంకరాచార్యప్రియాయ నమః  
 హిందూమతోద్ధరాయ నమః  
 అన్యమతసహనాయ నమః  
 బ్రహ్మనందణోలాయ నమః  
 మృత్యుంజయాయ నమః  
 ఆర్తజన అమృతాయ నమః  
 అపర ఆదిశంకరాయ నమః

ఓం అస్థలితబ్రహ్మచర్యాయ నమః  
 ఆనందవిగ్రహాయ నమః  
 దేవాసుర నమస్కృతాయ నమః  
 దివ్యజీవనదాయినే నమః  
 దివ్యక్షేత్రవాసాయ నమః  
 దివ్యక్షేత్రవీక్షణాయ నమః  
 దివ్యదృష్టిధరాయ నమః  
 దధ్యన్నప్రియాయ నమః  
 సుబ్రహ్మణ్యపూజితాయ నమః  
 గాయకనాయకాయ నమః

ఓం సర్వసంగపరిత్యాగాయ నమః  
 స్యధర్మనిర్వహణాయ నమః  
 సదా యోగాభ్యాసాయ నమః  
 సద్బ్రాహ్మణాయ నమః  
 దివ్యజీవనస్థాపనాయ నమః  
 వివిధ శాఖాపాలనాయ నమః  
 వివిధ శాఖాధరామ నమః  
 వేదవేదాంతప్రచార కాయ నమః  
 సర్వవంద్యాయ నమః  
 తపోధనాయ నమః

ఓం జీవన్ముక్తాయ నమః  
 శివపూజారతాయ నమః  
 వివేకాయ నమః  
 గుణాతీతాయ నమః  
 గురుశ్రేష్ఠాయ నమః  
 తత్త్వమసి వాక్యబోధాయ నమః  
 ఉన్నతాదర్శ పురుషాయ నమః  
 ఊర్ధ్వరేతః శరీరాయ నమః  
 ఊహితీత సుగుణాయ నమః  
 ఊహితీత శక్త్యాయ నమః  
 మదీయమానసవోరాయ నమః  
 శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతీ మహారాజాయ నమః  
 ఓమ్ తత్ సత్



ఓం నానాయణ

## శ్రీ శివానంద వజ్రకవచ స్తోత్రం



- శ్లో॥ సహస్రశీరుషాపురుషో శివానందశ్శిరోవతు ।  
ప్రాణేశః ప్రాణనిలయః ప్రాణంరక్షతుమేహరిః ॥ 1
- శ్లో॥ ప్రాణనిలయం శివానందం సర్వకారణకారణమ్ ।  
ప్రపద్యే ప్రాణజీవన్యాం తదేవకవచం మమ ॥ 2
- శ్లో॥ సర్వతసర్వకాలేషు శివానందో మహామునిః ।  
పాలయేన్మా మకంకర్మ సాఫల్యంవః ప్రయచ్ఛతు ॥ 3
- శ్లో॥ అకారాదిక్షకారాంత వర్జైః ప్రతిపాద్యతే ।  
కతాస్వామి శివానందశ్శరణంమే ఉమాపతిః ॥ 4
- శ్లో॥ భగవాన్ శ్రీ శివానందో భక్తాభీప్సితదాయకః !  
వస్తువిజ్ఞానమాత్రంయన్ని ర్విశేషం సుఖించసత్ ॥ 5
- శ్లో॥ జగత్కర్తా జగద్భర్తా జగద్ధర్తా జగన్మయః ।  
విరాడ్విష్ణు ర్విధాతాచ శివానందో యతీశ్వరః ॥ 6
- శ్లో॥ శ్రీమన్నారాయణం శ్రీశం విశ్వం విజ్ఞానవిగ్రహం ।  
బ్రహ్మణ్యం సచ్చిదానందం శివానందం భజామహే ॥ 7
- శ్లో॥ హిమాలయ హృషీకేశే దివ్యజీవనస్థాపకః ।  
శౌఖాచెన్నపురీరమ్యే ప్రాణజీవని పోషకః ॥ 8

- శ్లో॥ నిర్వికల్పో నిష్కళంకో నిరాతంకో నిరంజః ।  
నిరాభాసో నిత్యతృప్తో నిర్గుణోనిరుప్రదః ॥ 9
- శ్లో॥ అనేకాత్మా దీనబంధురా ర్తలోకా భయప్రదః ।  
శివానంద మహంవందే యోగిహృత్పద్మమన్దిరః ॥ 10
- శ్లో॥ ప్రాణభృత్ రచితస్తోత్రం సర్వదాయః పరేన్నరః  
నోభయం ప్రాప్నుయాత్సత్యం సర్వత్రవిజయీభవేత్ ॥ 11
- శ్లో॥ పఠతాంశృణ్వతాంభక్త్యా సర్వాభీష్టప్రదంశుభమ్ ।  
త్రిసంధ్యంయః పఠేన్నీత్యం స్వామ్యనుగ్రహఫలంలభేత్ ॥ 12

## శి వ గీ త

జిల్లారాగం - త్రితాల్

స్వామి రామశరణానంద సరస్వతి.

సంగీతరత్న : మం. రామలింగశాస్త్రి.

1. శ్రీ శివానంద స్మరణామృతపానము  
భవభయ బాధల బాపునుగా  
సంసారసాగరము తరియింపగనా  
భవ్యుని సేవయే నావగదా.
2. అపరశివుని అవతారంబెత్తిన  
అప్పయదీక్షి తవంశ ప్రదీపుడు  
పావనపత్త మడై గ్రామంబున  
వేంగ్వ య్యర్ పార్వతులకు బుట్టిన.
3. శైశవదశలో సాధుసజ్జనుల  
ననవరతము మదిలో సేవించి  
జపతపసాధన నియమాదులచే  
ఆ పరమ దయాళుని భక్తినిగొల్చిన.
4. మనోవాక్కాయ కర్మలచే  
కడుబీదలను దయతో సాక్షి  
'మానవసేవయే మాధవసేవ'గ  
సహృదయునుమదిలో భావించి

5. ఎట్టియపురములో మెట్రిక్కు లేషన్  
తిరుచిరాపల్లిలో F. A. ప్యాసై  
తంజనగర వైద్యాలయంబున  
ఎం. బి. బి. ఎస్. బిరుదము బడసిన.
6. మానవసేవాధర్మవిరతుడై  
మలయద్వీపమునకరిగినయంతనె  
సేనావాంగ్ ఆస్పత్రిలో  
డాక్టరు పార్సన్ గ్రీన్లతో కలిసి
7. వైద్యమర్మముల — శస్త్రవికిత్సను  
అనుపమచతురత మెరయగజేసి  
వృద్ధులనాధుల నిస్సహాయులకు  
సత్వరరోగనివారణజేసిన
8. నర్సులు — వాగ్దులను దయతోజూచి  
అమృతహస్తమున ఖ్యాతినిగాంచి  
కర్మకాండనతిభక్తితో జేసి  
పితృకర్మలను శ్రద్ధతోజరపి
9. ధర్మగ్రంథముల సారజూచి  
ధర్మమర్మముల సారముగాంచి  
లలితకళల ననురాగముజూపి  
నృత్యగాన ప్రావీణ్యముజూపి
10. తమిళయోగిచేబహుళరించిన  
“జీవ బ్రహ్మైక్యగ్రంథంబు”ను చదివీ

ఆధ్యాత్మ తత్వసారబ్రహ్మధచే  
వైద్యశృతిఃతిలాంజలినిచ్చి

11. సర్వసంగసరిత్యాగముచేసి  
మద్రాస్ నగరును త్వరలోచేరి  
పావనవారాణసిపురికేగి  
పవిత్రగంగానదిలో గ్రుంకి.
12. విశ్వనాథు కృప దయతోబడసి  
పరమార్థంబును మదిసర్ధించి  
పుణ్యపూరుషుల యోగిశేఖరుల  
సందర్శనమును మదికాంక్షించి
13. కర్మవీరునకు, జ్ఞానకేసరికి  
నిలయంబైన పునహాకేగి  
నాసిక, పండలి, పుణ్యక్షేత్రముల  
సేవించి శ్రీహరిమది గొలిచి
14. తపాలమాస్త్ర దస్త్రకృపచే  
హృషీకేశమును చక్కగజేరి  
నదీతోయముల స్నానముజేసి  
విశ్వానందు కటాక్షముపొంది
15. విరజహోమ విధిపూర్వకంబుగా  
సన్యాశాశ్రమము, స్వీకరించి  
“తత్వమసీ” అహంబ్రహ్మస్మియను  
బ్రహ్మవిద్యారహస్యములబడసి

16. భవతరణోపాయ సాధనలకొరకై  
గిరిజానాథుని నిరతముగొల్పి  
ఆధ్యాత్మిక విద్యాప్రచారమున  
కాత్మసమర్పణ కుశలతజేసి
17. శివరూపంబున శివానందుడిల  
సత్యసేవాశ్రమ స్థాపనజేసి  
సాధుల యోగుల తపోధనులకున్  
బౌషధ సేవాసపర్యలు జేసి
18. శమదమశాంతి సుధాప్రపన్నుడై  
చరాచరంబుల కడుప్రేమించి  
సర్వభూత దయాంతరంగుడై  
జడచేతనములు భక్తిసిగొలిచి
19. అరిషడ్వర్గములను సాధించి  
దేహసౌఖ్యముల హాననముజేసి  
ధర్మస్వరూపుల సాంగత్యముచే  
బదగీకేదారఘట్టములనుజూచి
- 20 స్వార్థగహితుడై సత్యస్వరూపుడై  
ధర్మప్రతిష్ఠాపనమునుజేసి  
ఆనందకుటీరము నిర్మించి  
ఆత్మోన్నతికై తపము జేసి
21. దివ్యజీవన సేవాసంఘము  
లోక సేవకై ప్రతిష్ఠజేసి

స్వీయధనము సమర్పణమునుజేసి  
బౌషధశాలను త్వరనిర్మించి

22. గీతభాగవత పురాణపఠనము  
జపతపసానన నిత్యకర్మలుగ  
కర్మజ్ఞున వైరాగ్యయోగాదుల  
ననవరతము నభ్యస్తముజేసి

23. సాధుమండలిని కూడదీసి  
నీతిబోధనల నేర్పఱుజేసి  
శివానందాశ్రమ్, విశ్వనాథకుటీర్  
యోగకుటీర్ యజ్ఞశాలలన్ని

24. దేవతావిగ్రహ ప్రతిష్ఠజేసి  
ధూపదీప నైవేద్యములనొసంగి  
అఖండమహాసంక్రీత జరపీ  
భజనమండలిని స్థాపనజేసి

25. అన్నక్షేత్రముల భజనకూటముల  
నైద్యశాలలను విద్యాలయముల  
ఆరామముల, గోశాలలను  
పఠనమందిరము నాటకసభలను

26. గ్రంథాలయ గాంధర్వకీరముల  
ఫోటోఫోనిక్కు ఆర్కుస్టూడియో  
ప్రచురణమితి యోగ్యమూర్తియు  
ఆనందధారణ యోగశాలలను

27. ఆసుపత్రులను తపాలాఫీసును  
ఆరణ్యక వేదాంత విద్యాలయం  
బహువిధ శాఖల నేర్పుతోనడపి  
స్త్రీపురుషాదుల నాకర్షించి
28. బాలబాలికల విద్యాభ్యాసము  
భక్తిశేఖరుల ప్రణవోపాసన  
సహజసమాధిని నిర్వర్తించి  
“కీర్తనసమాట్పద” వినిబొంది
29. ఉపన్యాసముల గంభీరతచే  
“ఉపన్యాసకేసర్” బిరుదునుబడసి  
ఆసేతుసీతనగభ్రమణముజేసి  
ప్రభువుల మంత్రుల స్తుతులనుబడసి
30. “నిఖిల ప్రపంచ మతసమాఖ్యను  
సర్వప్రపంచ సాధుసమాఖ్యను  
పూజ్యపీఠముల నధిష్టించి  
జన్మసార్థకత నొనరగ పొంది
31. ప్రాచ్యప్రతిభా ప్రజామండలిని  
ఆధ్యాత్మ విద్యావిదులనుజేసి  
బ్రహ్మవిద్య జగతినివెదజల్లి  
మానవకౌటిని తరిపజేసి
32. ఆధ్యాత్మ విద్యాదానముజేసి  
ఆర్యధర్మము నుద్ధరించి

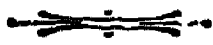


ఆ చంద్రాదార్కముగా జీవితమును  
భరతమాత కంకితమును జేసి

33. సర్వహృదయముల సగుణబహ్మయై  
శివానంద రూపంబును దాల్చి  
సర్వేశాం మంగళమస్తు  
సర్వజనాస్సుఖినో భవంతు,  
ఓం తత్సత్.

ఓం

శ్రీ శివానంద ప్రణుతి శతకము



(స్వామి సచ్చిదానంద సరస్వతీ, చేవేండ్రపాలెం.)

తే. గీ. శ్రీసదానంద సజ్జన ! శ్రేయవంద్య  
సచ్చిదానంద గురుజన ! సన్మునీంద్ర  
అద్వయానంద యిందు ము ! ఖారవింద  
అద్వయానంద శ్రీశివా ! నంద ప్రణుతి.

పావనంబగు తమపాద ! పద్మములను  
ఆశ్రయించియు సచ్చిదా ! నంద మదిని  
అప్యయంబగు సుఖమును ! ననుభవింతు  
అద్వయానంద శ్రీశివా ! నందప్రణుతి.

పద్యశతకంబు తమ దివ్య | పాదములకు  
సర్పణముజేయ నుత్సాహ | మతిశయించె  
గొనుము యీగీతమాలతీ | కుసుమబండ  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

3

అతి పవిత్రము తమచరి | త్రంబుధియగు  
అంతులేని దపారమా | దట్టి మహిమ  
యెట్లు కీర్తింతువని మది | హెచ్చరించు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

4

బుద్ధిబలమున తమపాద | పూజవలన  
తమ కటాక్షము బొందిన | క్రమమువలన  
హృదయమున మిమ్ము నిల్పిన | ముదమువలన  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

5

సద్గుణాత్తమ తమకృప | జాలియున్న  
నరునిగొనియాడ తరమానె | సురలక్ష్మణ  
సాధనకు సాధ్యమునుగాని దేదిగలదు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతిః

6

అట్లు నాబుద్ధినన్ను ను | త్సాహ పరుష  
భక్తికొలదిని మిమ్ముల | బ్రస్తుతింతు  
యిద్దితమ కృపా మహిమయే | సద్వయాత్మ  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

7

గురునితోబోల్చ నెద్దియు | యరయలేదు  
ధరణి సమమని యెంచుట | తగదు తగదు

అద్దికల్పాంతమున మారు | నదియుగాదు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

8

భాస్కరుని నార్యతో బోల | పాటిగాదు  
అతడు పరతంత్రుడౌ రాతి | యంతమగును  
ఆగ్యుడటుగాదు శాశ్వతు | డవ్యయుండు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

9

కనకశైలంబు గురుసమం | బనగరాదు  
అద్దిపాషాణమగు నార్య | డట్లుగాదు  
దయకు వారాసి గుణముల | దగులకుండు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

10

జలధిసమముగ గురుడన్న | నలనుపడదు  
అద్దిక్షీరోదకము | నార్యుడట్లుగాదు  
నురల సమమని యెంచుట | సూక్తిగాదు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

11

కల్పవృక్షము గురుసాటి | కాదుకాదు  
కోరిక నశింపజేసిన | కోవిదునకు  
కల్పవృక్షము ఫలమేమి | గాన తగదు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

12

ముక్తియౌ లక్ష్మీకిని బోల్పు | యుక్తిగాదు  
అన్ధిస్థిరముగాదు సద్గురు | యానగలదు  
స్వర్గమాశాశ్వతముగాదు | నిర్గమించు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

13

వీదిసరిగాదు గురసమం | బేమిలేకు  
అనితట సముగాయుంట | నగుటమేలు  
గురుపదాబును వర్ణింప | దరముగాదు  
అద్యయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి,

14

విద్యయా లేదు సద్బుద్ధి | వినయ మనిన  
దెలియ నేరదు నిన్నెట్లు దెలుసుగుందు  
ద్వైతబుద్ధికి దరమెయ | ద్వైతసరణి  
అద్యయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

15

అవ్యయంబగుమీద యా | మృతము జలధి  
అందు నేనత్తుగుల్లంటి | యల్పమతిని  
అందుచేతను నామనం | బల్పమగును  
అద్యయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

16

నాను హృదయంబులో మిమ్ము | పాదుకొల్పి  
భావనము జేయుచుండు స | ద్భక్తితోడ  
అన్నిటికిమూల మీవెనా | యాత్మరూప  
అద్యయానంద శ్రీశివా | నందప్రణతి.

17

అఖిల సుఖముల కాలమై | యలరుదేవ  
వీవె సంపూర్ణ కాముడ | వీవెదేవ  
దేని సంతుష్టిజేతునే | దీనబంధు  
అద్యయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

18

తనువుధనమును మనసును | గనినదంత  
నీవుగానట్టి దొక్కటి | నిక్కువముగ

గాంచవేరేమి లేదని | యెంచబడును  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణుతి.

19

తే. గీ. అన్నిటను నుండి నన్నిటి | నంటమీవు  
తామరాకుకు సీరముల్ | దగులకుండు  
నటులయుందువు తమలీల | యెటులగందు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణుతి.

20

నీవె నాతల్లిదండ్రీయు | నీవె బంధు  
నీవె సర్వంబు నండిన | నిర్విచార  
నీవు లేకట్టిదేలేదు | నిర్వికార  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణుతి.

21

నడచుచున్నను కూర్చున్న | నగవుచున్న  
జపము ధ్యానాదులేపని | సలుపుచున్న  
నిన్ను మరువని జ్ఞానంబు | నిల్పునాన్న  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణుతి.

22

సకల సుఖధామ నిష్కామ | సత్యకామ  
నిగమగోచర సువిచార | నిర్విచార  
పరమకారుణ్య సత్యాత్మ | ప్రవిమలాత్మ  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణుతి.

23

సర్వకోర్కెలు నాయందు | సమసియుండె  
సూర్యకాంతిని చీకటి | చూడగలదె  
నిన్ను స్మరియింప కోరికల్ | నిలునగలవె  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణుతి.

24

సాధుసజ్జన మందార । సద్విచార  
కామసంహార కవికాల । కలుషదూర  
నిరుపమాకార సద్గీర । నిగమసార  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

25

నాకు తమకంటె యెవ్వరీ । లోకమందు  
లేరు నన్నుద్ధరింపను । లేరుతండ్రి  
దిక్కునీవని నమ్మితి । దీనబంధు  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

26

కామ మేమియులేక ని । స్కామిగాను  
సేవజేయుటయే । భక్తి శ్రేయమంచు  
అనుభవముగంటి తమదయ । ఆత్మగంటి  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

27

ధర్మరక్షణజేయ న । ధర్మ మడప  
దాల్తు నవతారము చాల । తరచుగాను  
ననెడి సూక్తిని పాలింప । యగఘజినితో  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

28

క్లేశములు బాపు శ్రీఋషీ । కేశ నిలయ  
అఘములనుబాపు యానంద । మగు కుటీర  
మందు నివసించినట్టి శ్రీ మంగళాంగ  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

29

భావశుద్ధిగ ప్రేమతో । భక్తులొసగు  
క్షీరమైనను ఫలమైన । నీరమేని

ప్రేమతో నందుకొందువు | ప్రియకురుండ  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

30

అన్ని సుఖములు తమయందె | నణగియుండు  
ననుటపాటియె సుఖధామ | మైతివీవె  
సుఖమువేరని యెంచుట | సూటియగునె  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

31

ఆశ్రయించితి నన్నిట | నాశవదలి  
ఆశ్రయింపగ నేలను | నన్నిటాదలి  
ఆశ్రయించుటయే ధర్మ | మని దలంచి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

32

యిందె యానందమును బాలు | రెరుగనట్లు  
ఆత్మసంయోగ మానంద | మనుభవంబు  
కామిగాయున్న సంసారి | కేమియెఱుక  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

33

ఇతరులకు భోధజేయున | దేవిగలదొ  
దాని తానాచరింపగ | బూనవలయు  
ననెడి నార్యోక్తి తమదయ | నాత్మగంటి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

34

జీవుడను బ్రాంతియుండిన | జీవుడొను  
జీవభ్రాంతిని వీడిన | శివుడెయగును  
భావశుద్ధియె జ్ఞానంబు | పలుకుగంటి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

35

కామసంకల్ప మెన్నడు | గలుగనివకు  
చి త్తవృత్తులు మదిలోన | చేరనివకు  
నీదు పదభక్తి హృదయాన | నిల్పునాకు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

36

భావసంశుద్ధిగా సదా | భక్తియుంచు  
నీమమున మిమ్ము మరువని | నిష్ఠయుంచు  
సర్వమందున మిముఱుచు | శక్తియుంచు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

37

ఏ మహాత్ముని దర్శింప | నీమనంబు  
శాంతిబాండునొ నాతడే | సద్గురుండు  
ననెడి సత్యంబు మిముగంఁపె | నబ్జేశాంతి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

38

సమ్యక్ మింద్రియ మిమ్మొక | సారి మదిని  
దలచినంతనె సోమారి | తనమువీడి  
ఆత్మయానంద మొందు | ముఖండరూప  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

39

మిమ్ము స్మరియింప తాపత్ర | యమ్మువీడు  
అఖిల నదులన్ని జలరాసి | యందుచేరి  
నిర్మలంబైన రీతిని | నిలచుమనసు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నందప్రణతి.

40

కోర ధనధాన్యమును కీర్తి | గోర నెపుడు  
కోర స్వర్గసుఖంబును | గోరముక్తి



కోడుదు మహాత్మ మనసా | రపారభక్తి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నందప్రణతి.

41

ఖండమాభక్తి జ్ఞాన మ | ఖండమగును  
అందు సుజ్ఞానమే గొప్ప | దని దలంప  
భక్తి లేకున్న జ్ఞానమే | పగిదిగల్గు  
అద్వయానంద శ్రీశివానంద ప్రణతి.

42

భక్తిచాలదు అద్వైత | భావమునకు  
భక్తి యేకత్వనూకాదు | భ్రాంతివిడదు  
భక్తి బాల్యమటంచని | బల్కుచుండు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

43

వీరినైన మహాత్ముల | నెంచిచూడ  
భక్తి లేకను జ్ఞానము | బడసినార  
భక్తిచేతను యెందరో | ముక్తులైరి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నందప్రణతి.

44

ఆర్య అపరోక్షమున ప | రోక్షమునగాని  
యేమిజేయుచు నుండిన నా | మనంబు  
నిన్ను విడకుండ జేయుమా | నిర్మలాత్మ  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నందప్రణతి.

45

సజ్జనుల పరమభక్తుల | సాధులందు  
భజన జపధ్యాన సద్గ్రంథ | పఠనలందు  
నన్నిటను మిమ్మునురువని | అనుభవమివవె  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

46

ధర్మపథమున నాసక్తి | తరుగనటుల  
వృన్నదానితో సంతృప్తి | యుండునటుల  
ఆత్మకనుభవమివ్వె యా | చార్య యెపుడు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

47

మనసు వాఃక్కాయముల సదా | మరువకెపుడు  
యితర ప్రాణులమదిని నొ | ప్పింపకుండు  
నటుల యాశీర్వాదింపు మ | హాత్మ యెపుడు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

48

మూడవ స్థలు వాటికి | మూలమైన  
స్థూలసూక్ష్మపుకారశాల్ | యేలగాని  
కుటిలసంకల్పముల బుట్ట | కుండజేయు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

49

మంచిభూషించి పుణ్యము | పంచకుండ్రు  
చెడుగు దూషించి పాపము | జేసుకుండ్రు  
అని తట స్థముగా యుంట | ననుభవమివ్వె  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

50

కనుల గనుపించు దంతము | కలనుగన్న  
వస్తుతతిరీతిగా జూచు | వాడెవండా  
నాతడే యోగిపుంగవు డ | గు మహాత్మ  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

51

మంచి చెడుగును రెండును | మదినియుండు  
యేది చేయునొ నా | ఫల మిచ్చుచుండు

గాన భావనరీతిగా | గల్గుచుండు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి. 52

అరయ సంకల్పమే కోర్కె | యగుచునుండు  
పాపమే కోపముగవచ్చి | ప్రబలచుండు  
అహము కష్టములకు మూల | మగుచునుండు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి. 53

అగ్రహము కామ | మోహముల్ నిగ్రహించి  
సర్వకోటిక లన్నియు | సన్యసించి  
ఆశ్చర్యించితి దమకృప | యభీలపించి  
అద్వయానంద శ్రీశివా || నంద ప్రణతి. 54

భావ పరితాపమును గలిగె | భ్రాంతి దొలగె  
పూత చారిత్ర మిముజూడ | బుద్ధిగలిగె  
అంతయును నివేయెయుండి | చింతగలిగె  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నందప్రణతి. 55

పట్టుదల నోర్పు బుద్ధియు | బలము గలిగి  
భక్తిప్రేమయు శ్రద్ధ నా | సక్తి గలిగి  
నిన్ను గాంచని కలమేమి | అన్ని తెరిగి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి. 56

విషయము లయంగు నా | సక్తి విడచుచుండి  
యితరులను తృప్తిజేసి భు | జించుచుండి  
నిన్ను గన్నట్టి వా లె | నిత్యులండి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి. 57

సర్వజీవుల కరుణతో । నిగ్వహించి  
పరుల కుపకారమును జేయు । భావముంచి  
కరద్యయంబులు జోడించి । సిరమునంచి  
అద్యయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

58

సద్గురూత్తమ మిమ్ముల । సంస్మరించి  
గురుపరము రెండు సమమని । గుర్తుముంచి  
అఖిల రూపంబులన్ని నీ । వని స్మరించి  
అద్యయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

59

కట్టెంగోనుండియును అగ్ని । గననియట్లు  
ప్రతితిలమునందు తైలము । ప్రబలశట్లు  
అన్నిటను యుండి గనరావె । అనుభ మెట్లు  
అద్యయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

60

సుందరంబగు సతియున్న । సుతుడుయున్న  
కనకగిరి సాటి ధనమున్న । ఖ్యాతియున్న  
ఆర్య తమభక్తి లేక । అవన్నిసున్న  
అద్యయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

61

వేదములు నాల్గు చదివిన । వేత్తగాని  
గద్యపద్యంబులల్లాటి । కవియుగాని  
యంత నేర్చిన నేమి మి । మొరుగలేని  
అద్యయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

62

ఖండఖండాంతరముల ప్ర । ఖ్యాతిగన్న  
మాన్యుడైయున్న నడువడి । మంచియున్న

ఆర్యమిము గాంచ య । వన్నిసున్న  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి,

63

భూమి పాలించు రాజుల ॥ పూజ్యగొన్న  
తన ప్రతాపము దిక్కులు । దనరియున్న  
నిన్ను దర్శింపకున్న య । వన్నిసున్న  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి,

64

విషయములయందు నా । సక్తి పీడియన్న  
ధనము నాలి సుతాదుల , దగులకున్న  
యెంతజ్ఞానెనేమి మి । మొరుగకున్న  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

65

జ్ఞానవై రాగ్య సంపద । గలిగి యున్న  
దేహసంబంధ మంతయు । ద్రెంచుయన్న  
ఆర్య తమభక్తిలేక య । వన్నిసున్న  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

66

జపము ధ్యానము చేతను । చపల ముడుగు  
చపల ముడిగిన చిత్త వి । శ్రాంతి గలుగు  
చిత్త విశ్రాంతి తమదయ । చేతగలుగు  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

67

నిన్నుదెలియని సద్విద్య । నేర్చియున్న  
నిన్నుధ్యానించకను సదా । సప్తయున్న  
ఆత్మ శాంతిసగనునె య । వన్నిసున్న  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

68

తాపసస్తోత్ర పాఠనో । త్తమ చరిత్ర  
సాధుజనపాత్ర సుందర । చారుగాత్ర  
సంయ మింద్రియమిత్ర వి । శాలనేత్ర  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి.

69

తే. గీ. పలుకు పలుకున యమృతము । లొలుకు భావ  
చిత్ సదానందమును గోలు । చిద్విలాస  
సుందర శరీర ముఖపద్మ । మందహాస  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి.

70

చెడ్డ సంకల్పములు మది । చేరనివకు  
చెడ్డ వాక్కులు జిహ్వలో । చేరనివకు  
చెడ్డదృష్టిని నయనాల । చేరనివకు  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి.

71

ప్రేమయుండిన దైవమై । ప్రీతి గొల్పు  
ప్రేమలేకున్న దయ్యమై । భీతిగొల్పు  
ప్రేమ భావన రీతిగా । ప్రియముదెల్పు  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి.

72

అహము మనుకారమును లేక । నను ఊణంబు  
నీమమున యుండు లాగున నా । మనంబు  
స్వామి మన్నింపుమా దయన్ । సంతతంబు  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి.

73

పాపులను ప్రేమగాజూచి । పల్కరించి  
సంగబుద్ధిని నాసక్తి । సన్మసించి

చి త్తమెప్పుడు తమయందు | జేర్చియుంచి  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

74

తే. గీ. చింత లేకుండుటె సదా | సంతసంబు  
ఆశయే సర్వదుఃఖాల | కాలయంబు  
ఆత్మ మిముబాయ కుండుటె | యతి ముదంబు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

75

ఏంతకోరిక వదలిన | అంతెసుఖము  
యెంత తృప్తిగనుండునో | అంతెసుఖము  
సుంత మిను ధ్యానమును జేయ | యెంతోసుఖము  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

76

తమక నేకులు దాసులు | ధరణిగలరు  
నాకు తమరొక్కరేగదా | నాధయెవరు  
సత్యమున్ దెలసుకొంటి మీ | సాటియెవరు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

77

మాట అద్వైతమేగాని | మనసుగాదు  
మనసు యేకత్వమైనచో | మాటలేదు  
మాటలుడిగిన నివోదు | మాయలేదు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

78

చి త్తనృత్తుల నాపగ | చేతగాదు  
చి త్తము నిస్సృతి లేక ని | శ్చింతరాదు  
నిశ్చలత్వము మీదయన్ | నిలచువాడు  
అద్వయానంద శ్రీశివా | నంద ప్రణతి.

79

తే. గీ. అన్నికోరికలన్నియు । సున్నజేసి  
చి తవృత్తుల నెల్ల ని । వృత్తిజేసి  
ఆశ్రయించితి మిమ్మునే । నన్నిరోసి  
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణతి.

80

ఆత్మజ్ఞానము లభించు నంతవరకు  
అన్నిట సమత్వ ముదయించు నంతవరకు  
ఆత్మయేనను యేకత్వ మబ్బువరకు  
అద్వయానంద శ్రీశివా నందప్రణతి.

81

తీర్థముల స్నానమాడిన సార్థకమునొ  
సాధుసజ్జన బృంద సందర్శనమునొ  
ఆర్యమిముగంటి యుత్తర యాత్రఫలమొ  
అద్వయానంద శ్రీశివా నందప్రణతి.

82

రాముకథ వ్రాసినట్టి శ్రీ రాముకరుణొ  
గీతలు గీతలు జేసిన కేశవు కృపొ  
పూర్వపుణ్యమొ మిముగంటి బుద్ధచరిత  
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణతి.

83

బాల్యదశనుండి గీత స ద్భక్తితోడ  
దినము పాగాయణము జేయు ఘనమొచూడ  
గలిగె తమదర్శనము గంటి కరుణరేడ  
అద్వయానంద శ్రీశివా నందప్రణతి.

84

తే. గీ. మాతృ పితృల పెద్దల మహిమొ లేక  
హరిని నిత్యంబు కీర్తించు నట్టి శుభమొ



ఆర్యమిముగంటి జన్మసా ర్థకముగంటి  
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి.

85

భావపరితాపమునుగల్గి దేవ తమకు  
అంపితిని జూబు దాని కపార మమృత  
దయను వర్షించితిరి తమ దాసునైతి.  
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి.

86

సాధనముజేయు చక్కగా సంతతమును  
నమ్మి భగవాను సేవించు నెమ్మనమున  
ఆతడే రక్షణముజేయు నంటివహహ  
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి.

87

జపము భావార్థ సహితముచ్చాసస్వాస  
ములను పునరుచ్చరింపు ని శ్చలతబుద్ధి  
గలిగి వత్తించుమంటివి కారణార్థ  
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి.

88

ఎవరు సద్గురు కరుణను భువిగంద్రదా  
వారె ధన్యాత్ములని బుధ వర్యులంద్రు  
అట్టి ధన్యత తమకృపన్ ఆర్యగంటి  
అద్వయానంద శ్రీశివానంద ప్రణుతి.

89

తే. గీ. భావ పరితాపమా తీరె । భ్రాంతిమారె  
ఆత్మయానందమును మీరె । యఘముబారె  
తమ్ము దర్శింపమదిగోరె । తాల్మిజేరె  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి.

90

నాదు హృదయాన మిమ్ముల । నాటియుంటి  
అందు నాకోర్కెరీతిగా । ఆర్యతాము  
దెల్పితిరిగాన తమయాన దేవనడతు  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణతి.

91

అడ్రసునుగాంచి తమలేఖ యని దలంచి  
విప్పిచూడగ నానంద ముప్పత్తిలై  
దాని నేమని వర్ణింతు మానిచంద  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణతి.

92

భక్తిపేమయు సద్బుద్ధి భావశుద్ధి  
శ్రద్ధనిర్మల హృదయ ని శ్చలతసిద్ధి  
తాపసోత్తమయివలె స త్తపసువృద్ధి  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణతి.

93

అన్నికాలములందున నిన్నుమరువ  
నట్టిజ్ఞానము తమభక్తు లందుమైతి  
సర్వజీవుల సమబుద్ధి స్వామియివలె  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణతి.

94

తే. గీ. సర్వసుఖముల కీవెనా స్వామివంచు  
మనసు వాఃక్కాయముల సదా మరువకుంచు  
నిన్ను మరువని మదియందు నిష్ఠయుంచు  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణతి.

95

బ్రహ్మభావంబులో సదా భావమంచు  
దారి జూపించు సద్గురు దయనుబెంచు

ఆదరించుట కర్తవ్య మని దలంచు  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి.

96

రామ కృష్ణాశ్రమమున శ్రీస్వామితమకు  
భక్తిచే సచ్చిదానంద ప్రణుత శతక  
మర్పణముజేసె సద్భక్తి నందుకొనుము  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి.

97

భక్తిశ్రద్ధల నెవ్వరి ప్రణుతిగీత  
చదివినను విన్న గురుభక్తి శాంతిప్రబలు  
నలుల యాశీర్వాదింపు మ హాత్మ పూజ్య  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి.

98

జయము ప్రణవ స్వరూపమా జయముజయము  
జయము శ్రీ శివతత్వమా జయము జయము  
జయము అస్మద్గురూత్తమా జయము జయము  
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి.

99

ఓం.

## స్వామి శ్రీ శివానంద సరస్వతీవారి నిత్యసంకీర్తన



జయగణేశ , జయగణేశ । జయగణేశ పాహిమామ్  
 శ్రీగణేశ! శ్రీగణేశ! శ్రీగణేశ! రక్షమామ్॥  
 శరవణభవ! శరవణభవ! శరవణభవ! పాహిమామ్  
 సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య॥ రక్షమామ్  
 జయసరస్వతి, జయసరస్వతి! జయసరస్వతి! పాహిమామ్!  
 శ్రీసరస్వతి శ్రీసరస్వతి! శ్రీసరస్వతి రక్షమామ్  
 జయగురు శివగురు హరిగురురామ్  
 జగద్గురు పరమగురు సద్గురుశ్యామ్  
 ఆదిగురు ఆద్వైతగురు ఆనందగురు ఓం  
 చిద్గురు చిద్భుజగురు చిన్మయగురు ఓమ్  
 హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే  
 హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే॥  
 నమశివాయ నమశివాయ నమశివాయ  
 నమశివాయ నమశివాయ నమశివాయ॥  
 ఆంజనేయ ఆంజనేయ ఆంజనేయ పాహిమామ్  
 హనుమంత హనుమంత హనుమంత రక్షమామ్  
 దత్తాత్రేయ దత్తాత్రేయ దత్తాత్రేయ పాహిమామ్  
 దత్తగురు దత్తగురు దత్తగురు రక్షమామ్  
 గౌరిహరి గౌరిహరి గౌరిహరి పాహిమామ్

గౌరాంగహరి గౌరాంగహరి గౌరాంగ హరిరక్షమామ్  
 గంగారాణి గంగారాణి గంగారాణి పాహిమామ్  
 భాగరథీ భాగరథీ భాగరథీ రక్షమామ్  
 శ్రీ రామరామ రామేతీ రమేరామ మనోరమే  
 సహస్రనామ తత్త్వం రామనామ వరాననే॥  
 జయజయహారతి విఘ్ననాయక విఘ్ననాయక శ్రీగణేశ !  
 జయజయహారతి సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య కార్తికేయ  
 జయజయహారతి వేణుగోపాలా వేణుగోపాలా వేణులోల  
 పాపవిదూరా నవనీతచోర జయజయహారతి వేంకటరమణా  
 వేంకటరమణా సంకటహరణా సీతారాం రాధేశ్యామ్  
 జయజయహారతి గౌరీమనోహర గౌరీమనోహర భవానిశంకర  
 సాంబసదాశివఉమామహేశ్వర ! జయజయహారతి రాజరాజేశ్వరి  
 రాజరాజేశ్వరి త్రిపురసుందరి । మహాలక్ష్మీ మహాసరస్వతి॥  
 మహాకాళీ మహాశక్తి । జయజయహారతి ఆంజనేయ ।  
 ఆంజనేయ హనుమంత జయజయహారతి దత్తాత్రేయ  
 దత్తాత్రేయా త్రిమూర్తి అవతార్  
 జయజయహారతి శ నేశ్వరాయా  
 జయజయహారతి సద్గురునాథా సద్గురునాథా శివానందా  
 జయజయహారతి వేణుగోపాల జయజయ॥

శ్లో॥ నకర్మణా నప్రజయాధ నేన  
 త్యాగేనాకే అమృతత్వమానశుః

పరేణా నాకనిహితం గుహాయా  
విభ్రాజితే యద్యతయోవిశంతి॥

శ్లో॥ వేదాంత విజ్ఞాన సునిస్పితార్థ  
సన్యాసయోగాద్యతయః శుద్ధసత్యా  
తేబ్రహ్మలోకేతు పరాంతకాలే  
పరామృత తత్పరి ముత్యంతిసర్వే

శ్లో॥ దగ్రంహిపాపం పరమేశభూతం  
యత్పుండరీక పురమగ్రసంస్థం  
తతాప్రిదహం గగనవిశోక  
స్తరిమన్యదంత స్తదుపాసితవ్యం

శ్లో॥ యోవేదాదౌ స్వరః ప్రాప్తో వేదాంతేచ ప్రతిష్ఠితాః  
తస్యాప్రకృతివీనస్యా యఃపరఃస్స మహేశ్వరః

శ్లో॥ నానాసుగంధ పుష్పాణీ యదాలోకోద్భవానిచ  
పుష్పాంజలిం మయాదత్త గృహాణాపరమేశ్వరః

శ్లో॥ ఓంనతత్రసూన్యో భాతిన చంద్రతారకం  
నేమావిద్యతోభ్రాంతికుతోయమునిః  
తమేవభాంతామ మునిభాతిసర్వం  
తస్యభాసా సర్వమిదంవిభాతిః  
గంగేచయమునేచైవ గోదావరిసతస్వతి  
నర్మదాసింధుకావేరీ నమస్తుభ్యం నమోనమః

—: స్వ స్తి వ చ న ము :—

శ్లో॥ ఓం స్వ స్తి ప్రజాభ్య పరిపాలయంతాం న్యాయేనమార్గేణ  
మహీమహశః గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభమస్తునిత్యం  
లోకాసమస్తాః సుఖినోభవంతు

శ్లో॥ కాలేవర్ష తు పర్జన్యః పృథివీ సస్యశాలినీ  
దశోయక్షోభరహితో బ్రాహ్మణాసన్తు నిర్భయః

శ్లో॥ అశుభాని నిరాచార్తై తనోతి శుభసంతతిః  
స్మృతిమాత్రేణయః పుంసాం బ్రాహ్మతన్మంగళంపఠం

శ్లో॥ అతి కళ్యాణరూపత్వ నిత్యకళ్యాణ సత్యయాత్  
నమ్రత్పుణాం వరద్వాచ బ్రహ్మ తన్మంగళం విదుః

శ్లో॥ ఓంకారశ్చాత్ శబ్దశ్చ ద్వావేదౌ బ్రహ్మణః పురా  
కనఠం బిత్యావినితౌ తస్మాన్ మాంగళికా వృభౌ

ఓం అథ ఓం అథ ఓం అథ ఓం మంగళం అస్మద్గురుణాం మంగళంమేఅస్తు

శ్లో॥ ఓం సర్వేషాంస్వ స్తి ధృవతు ఓం సర్వేషాం శాంతిర్భవతు  
ఓం సర్వేషాం పూర్ణభవతు సర్వేషాం మంగళంభవతు

శ్లో॥ త్వమేవమాతా చపితాత్వమేవత్వమేవబంధుసఖాత్వమేవ  
త్వమేవవిద్యాద్రవిణంత్వమేవత్వమేవసర్వం మమదేవదేవ  
ఓం అసతోమాంసద్గమయ ఓంతమసోమాంజ్యోతిర్గమయ  
ఓం మృత్యోర్మామమృతంగమయ॥

ఓం సర్వేభవతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయః  
సర్వేభద్రాణిపశ్యన్తు మాకశ్చిత్ దుఃఖభాక్ భవేత్ ॥

ఓం పూర్ణ మదః పూర్ణ మిదం పూర్ణాత్పూర్ణ ముదత్యతే  
పూర్ణ శ్యపూర్ణ మాదాయ పూర్ణ మేవావశిష్యతే॥

ఓం శాంతిః

శాంతిః

శాంతిః

ఓం సద్గురు శివానందస్వామినేనమః.

మహామృత్యుంజయమంత్రం.

ఓం త్ర్యయంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్  
ఉర్వారుకమివబంధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్॥

ఈ మంత్రమును శ్రద్ధతో స్మరించినవారికి కష్టములు విపత్తులు దుర్మరణములు గలుగక ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువులభించునని శ్రీ శివునినాజ్ఞయని స్వామి శివానంద సద్గురుబోధించుచుండును.

సూర్య ధ్యాన మంత్రం.

హిరణ్యయేనపాత్రేణా సత్యస్యాపి హితంముఖమ్ ।  
తత్సంపూషన్న పావృషు సత్యధర్మాయనృష్టయే ।  
పూషన్నేకరే యమసూర్యప్రాజాపత్యే వ్యూహరస్మిస్సమూహా  
తేజేయ త్రేహూపం కళ్యాణతమఃతత్రే॥

పశ్యామియోసావ సౌపురుషః సోహమస్మిః॥ ఈశ. ఉ. శ్లో 15.16..  
ఒక్కొక్క మంత్రమునకు ఒక్కొక్కసారి ప్రదక్షణము చేయాలి..



—: సూర్య మంత్రం :—

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1 ఓం మిత్రాయనమః | 7 ఓం హిరణ్యగర్భాయనమః |
| 2 ఓం వరయేనమః    | 8 ఓం మరీచయేనమః       |
| 3 ఓం సూర్యాయనమః | 9 ఓం ఆదిత్యాయనమః     |
| 4 ఓం భానవేనమః   | 10 ఓం సవిత్రేనమః     |
| 5 ఓం ఖగాయనమః    | 11 ఓం అర్కాయనమః      |
| 6 ఓం పూషేనమః    | 12 ఓం భాస్కరాయనమః    |

సూర్య మంత్రమున గలుగు లాభములు.

ప్రాణతేజవీర్యములకు ప్రభువైన సూర్యుని స్మరించిన ప్రతిదినము ధ్యానించిన నాడులు పరిశుద్ధమగును. అద్భుతమైన ఆరోగ్యము బలము శక్తిగలుగును నేత్రదృష్టియుగల్గి కండ్లజబ్బులు నివారించును. పవిత్రమైన నూతన జ్ఞానము లభించును. ఇట్లు శ్రీ స్వామి శివానంద ప్రకటించుచుండెను.

ఓం నమో నారాయణాయ.

## కీర్తన.

గురుదేవా తమచరణములను మది మరువని భక్తివెమాకుసదా  
పరమాత్మామిముబాయని ప్రేమయు పావనజ్ఞానంబొసగుసదా॥  
గురుదేవా॥

అన్నిటిలో మిముగాంచినుఖించెడి ఆత్మానందం బొసగుసదా  
అన్ననువిన్నను కన్నను సమముగ ఆత్మశాంతిగాయుంచుసదా॥  
గురుదేవా॥

మానవసేవను జేసేభాగ్యము మంచిభావమును యుంచుసదా  
దానము ధర్మము దయజీవులయెడ తరుగని జ్ఞానంబివ్వసదా॥  
గురుదేవా॥

అవమానాదుల నెంతటికైనను ఆత్మభరించే శక్తివుమా  
శివదేవా మీసేవకు తగిన ప్రవీనులబుద్ధిని యొసగుసదా॥  
గురుదేవా॥

బ్రహ్మముహూర్తము ధ్యానముజేసే పరిశుద్ధాత్మగయుంచుసదా  
బ్రహ్మమె సర్వంబను అనుభవమును భావశుద్ధిడయసేయుసదాః  
గురుదేవా॥

స్వామి శివానందాశ్రమవాసుల సంతతమును దయజూచుశివా  
ప్రేమ సచ్చిదానంద సరస్వతి ప్రియవాక్యంబిది నమ్ముశివా॥  
గురుదేవా॥

## శ్రీ స్వామిజీ జీవిత చరిత్ర

(బుర్రకథ)

(కె. గంగయ్య & సీతాదేవి.)

అంబవైనా నీవెనమ్మా - భారతాంబ  
 జగదంబావైనా నీవెనమ్మ భారతాంబ  
 ఆదిశక్తివి నీవెగదమ్మ భారతాంబ  
 శివశక్తివి నీవెగదమ్మ భారతాంబ  
 శివానందుని జ్ఞోచినతల్లి భారతాంబ  
 శిష్యుల మమ్ము జ్ఞోవగదమ్మ భారతాంబ ||అంబ||  
 వినరా ఆనందకుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు  
 పట్టమడయి గ్రామమందునా జన్మించినాడు  
 వేంగుఅయ్యరూ - మాతా పార్వతి మాతాపితలండి శ్రీహరి,  
 ప్రఖ్యాతి పొందిన అప్పయ దీక్షిత వంశమందుతాను  
 కుష్మస్వామి నామధేయైతే తాను పెరిగినాడూ శ్రీహరి  
 బాల్యమునుండి భగవద్భక్తి బాగుగ గలదండి శ్రీహరి  
 సంగీతములో పేరుపొందెను కుష్మస్వామిగారూ శ్రీహరి  
 చదువులో శ్రద్ధ పెద్దలభక్తి బాగుగ గలదండి శ్రీహరి  
 గొప్ప శ్రద్ధతో చదివాడండి M. B. B. S. శ్రీహరి  
 పేరుపొందినా డాక్టరయ్యెను కుష్మస్వామి తానూ  
 రోగులసేవ చేయుచుండెను స్వార్థత లేకుండా శ్రీహరి  
 ప్రజల మెప్పును పొందుచుండెనూ బాగుగానుతానూ శ్రీహరి  
 తందానో తాని తందానా నా

వినరా ఆనందకుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు శ్రీహరి  
దక్షిణ భారత మిడిచాడో

మలయా దేశము వెడలాడో

డాక్టరు పనిలో చేరాడూ

దేశపుప్రఖ్యాతిని పొందాడు

మలయా దేశము నందునా

పదివత్సరాల పనిచేసెను మలయాదేశములో శ్రీహరి

ఆబాలగోపాలములూ ప్రేమించినారూ శ్రీహరి

గొప్పప్రఖ్యాతి పొందాడయ్యా డాక్టరు కుప్పుస్వామి శ్రీహరి

శ్వేత డాక్టర్లు ప్రేమించారు కుప్పుస్వామి నెంతో శ్రీహరి

తందానో తాని తందానా నా వినరా

ఆనంద కుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు

ఒక్కదినంబున స్వామి మరస్సు మారిపోయెనండి శ్రీహరి

వేదాంత విద్య నందాతనకు అభిలాషాకలిగే శ్రీహరి

వెంటనే భారత దేశమునకు వెలతానన్నాడూ శ్రీహరి

వద్దని చెప్పిరి శ్వేత డాక్టర్లు వినయముతోను ||వినరా||

యెవ్వరి మాటలు వినలేదు మర కుప్పుస్వామిగారు శ్రీహరి

సింగపూరుకు ప్రయాణమయ్యెను కుప్పుస్వామి గారూ

సింగపూరులో మిత్రునిచెంత సామానాశ్రయించి, శ్రీహరి

శ్రీడయ్యే భారతదేశము తిరిగివచ్చినాడూ శ్రీహరి

తీర్థయాత్రలు చేయసాగెను భారతదేశములో శ్రీహరి

దక్షిణ భారతమంత తిరిగెను

ఉత్తరమునకు బైలుదేరెను.

ఒక్కనాటి సాయంకాలమూ

సుందరమైనా నదీతీరము

ప్రకృతిశోభతో నిండియుండెను  
 అందులోపలా లీనమయ్యె మన కుప్పుస్వామిగారూ  
 సాయం సమయముదాటెను  
 చీకటి కమ్మిందప్పుడూ శ్రీహరి  
 గగనమందునా తారలు మెరిసిపోవుచుండెనపుడు శ్రీహరి  
 వినరా ఆనందకుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు  
 చేతిలో సాములేక స్వామిజీ చింతపొందుచుండె  
 యెటుల గడుపుదునొ కాలమునేను యింతటనుండయ్యా  
 స్వాంతమందున చింతకలిగెను కుప్పుస్వామికపుడు  
 అకస్మాత్తుగ వచ్చాడయా అపరూపావ్యక్తి  
 కుప్పుస్వామిని చూసాడు మరి అకస్మాత్తుగాను  
 నీవు తమ్ముడవు నేను అన్నను యింటికి రమ్మ నెను.  
 పోస్టుమాస్టరతడండి యెంతో మన్నన చేసాడు  
 అచ్చట కొంతకాలము గడిపెను కుప్పు స్వామిగారు  
 వారణాశికి ప్రయాణమయ్యెను కుప్పుస్వామితానూ  
 కాలినడకను బయలుదేరెను దీక్షతోనుతాను  
 దారిలోపలా కష్టాలెన్నో తానుపొందినాడూ  
 చెట్లనీడలో నిలచేవాడు నేలపైన నిదురా  
 అన్ని కష్టాలు చిరునవ్వుతో అనుభవించినాడు  
 భగవంతునిపై భారము వుంచి యాత్రచేసినాడూ  
 వారణాశి చేరాడయ్యా కుప్పుస్వామితాను  
 తందానో - తందానా - శివానందనానా  
 వినరా ఆనంద కుటీరవాసా స్వామిజి చరితంబు శ్రీహరి  
 గంగానదిలో స్నానముచేసి సంతసమందాడో శ్రీహరి  
 విశ్వనాథుని దర్శించాడు కుప్పుస్వామిగారు శ్రీహరి

కాశీనుండి బైలుదేరెను ఋషీ కేశమునకూ శ్రీహరి

పడరాని కష్టాలు పట్టాడు

ఋషీ కేశమునకు చేరాడు

ఘోర తపమును చేసాడయ్యా స్వర్గాశ్రమమునంకూ శ్రీహరి

తన్నుతాను జయించాడు బల్ లోకమంత జయించాడు భల్

దేవదేవుండయ్యాడు బల్

దివ్యపురుషుండయ్యాడు బల్

గురుదేవుండయ్యాడు భల్

స్వామి శివానందయ్యాడు భల్

దివ్యజీవన సంఘమును మరి స్థాపించినాడూ శ్రీహరి

లోకలోకముల న్యాపింపజేసి కీర్తిపొందినాడు శ్రీహరి

లోకనాథుడు శ్రీహరియెప్పుడు

బ్రోచుగావుత స్వామిని శ్రీహరి

తందానో తాని తందాన

—: పాట :—

యెందుచూడ నీవె స్వామి, యెందుచూడ నీవె స్వామి

యేదెస కేగినా అంతట నీమహిమేగా - యెందుచూడ ||

నీలో నిజమా శక్తిప్రభావము గురుదేవా, చేవా, దేవా

యెందుచూడ నీవెదేవా - భారతశోభా - భునిలో

జూపి శాంతి తత్వము సాధనచేసి - మాధనసేవా

మహిమ చాటి - శాంత హృదయ శివానంద

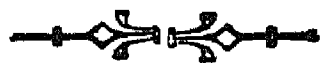
||యెందు||

—: ప ద్య ము :—

సీ॥ అఖిల జగంబున కాధారమయినట్టి  
 సుందరాశ్రమంబు సృష్టించినావు  
 పాశ్చాత్య దేశముల పటుతరమయినట్టి  
 వేనాంత బీజాలు పెదజల్లినావు  
 విశ్వ విఖ్యాతమయి వెలయుచుండెను  
 దివ్యజీవన సంఘాలు దీప్తిపజేసినావు  
 శాంతిసందేశాలు - సర్వదేశంబుల  
 గ్రంథరూపంబులో - ఘటియింపజేసినావు

సాటిలేనట్టి సత్కీర్తి చేపట్టినావు  
 మంచుకొండలలోన మహామండలేశ  
 సర్వసద్గుణ నిధి సన్నాసి సార్వభౌమ  
 చిద్గణానందరూప శ్రీ శివానందస్వామి

## ఆ శ్ర మ చ రి త్ర



వినరా ఆనంద కుటీరవాసా ఆశ్రమచరితంబూ శ్రీహరి

హినువత్పర్వతమందు వసించెడు శివానందుని

చూడండి మా శివానందుని చూడండి

శాంతమూర్తి అతడండీ దయామూర్తి అతడండీ

దయాసత్యము, ప్రేమతత్వము ఆతనిసొమ్ముండీ శ్రీహరి

ఆతని దగ్ధనభాగ్యము కలిగినమోక్షము కలుగునుగా శ్రీహరి

తందానో - వినరా ఆనంద కుటీరవాస - ఆ - చరి

దీచులబోవ నతడు సతతము దీక్షవహించునుగా శ్రీహరి

మానవసేవా అహింసవ్రతము అతని దీక్షలండీ శ్రీహరి

యెల్ల వేళలా రామనామము స్మరియించుచునుగడు శ్రీహరి

అట్టి దివ్యపురుషుని దర్శించిమీరు ధన్యులుకండయ్య శ్రీహరి

తందానో తాని తందానా

వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆశ్రమచరితంబు శ్రీహరి

శివానంద ఆశ్రం అది సుందరమయినదిగా శ్రీహరి

ప్రకృతి శోభతో నిండియుండును పరమానందముగా శ్రీహరి

పావన గంగానది మాకుచెంతనుండు నెపుడూ శ్రీహరి

స్వర్గాశ్రమము హిమవత్ గిరులు వృక్షగా

జములు ప్రకృతిశోభ యిసుకదిబ్బలూ

రాళ్ల గుట్టలూ సొంపుమీరగా గోచరించునూ

ఆనందముగా చూచుచునుందురు ఆశ్రమ వాసులూ శ్రీహరి

వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆశ్రమ చరితంబు శ్రీహరి

డయుమండ జూబ్లి హాల్ కలదు - అందులోపలనే



ఆఫీసుండును - స్వామిసన్నిధిని  
 రమణానందుడు పూర్ణానందుడు ఓంకారుండు  
 కండస్వామి అయ్యంగారు వివేకనందా  
 నారాయణ యోగీషు లెప్పడు సేవచేయుచుందూ  
 స్వామిని భక్తి మీరగాను శ్రీహరి తందానో  
 వినరా ఆనందకుటీరవాస ఆశ్రమ చరితంబు శ్రీహరి  
 చిదానందుడు పరమానందుడు స్వామిభక్తులండీ శ్రీహరి  
 మాధవానందజీ కార్యదర్శిగా పనులు చూచుచుండూ  
 ఆసన విద్యుందారి తేరిన విష్ణానందుడూ శ్రీహరి  
 శాంతిమూర్తియగు శాంతాదేవి ప్రార్థన చేయును సభలందూ  
 సచ్చిదానంద పురుషోత్తములూ జయ విజయులండీ శ్రీహరి  
 శ్మషానందా తురియానందా ప్రజ్ఞానిధులండీ  
 నారాయణస్వామి మౌనానందా స్వామి శిష్యులండీ  
 వేంకటేశానందా శివప్రేమయు పత్రికాధిపతులూ శ్రీహరి  
 సత్యానందహరి హోమయూ స్వామి భక్తులండీ శ్రీహరి  
 నదానంద ప్రియశిష్యుడై చెంత నుండుగాన  
 వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆశ్రమ చరితంబు శ్రీహరి  
 పోస్ట్మెన్ గలదొకటి - దానిపేరు ఆనంద కుటీర్  
 మంచివాడయ్యో మాస్టరుగారు కేశవ రెడ్డండీ శ్రీహరి  
 ఆశ్రమనందు ధర్మాస్పత్రి వకటి కలదుగాన శ్రీహరి  
 దానికి అధిపతి కె. సి. రాయ డాక్టరుకలడండీ  
 యెల్ల వేళలను రోగులకు భల్ సేవచేయుచుందూ శ్రీహరి  
 తందానో - వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆ - చ  
 అన్నపూర్ణ మందిరము ఆయుర్వేద బోషధాలయము  
 యోగవిశ్వ విద్యాలయము ఆర్టు స్టూడియో

కలవండీ రామ కుటీరము కలదండీ

విశ్వనాథ మందిరము భజనహాలు కలదొకటి

దానికి అధిపతి బ్రహ్మనందుడు దీక్షగాను గలడూ శ్రీహరి

అహోరాత్రములు రామనామమే జపియింప బడునూ

జపములు, తనులు, పూజావ్రతములు చేయుచుందురెపుడూ

శ్రీహరి

అన్ని క్లౌసులకు హాజరగును మా శివానందస్వామి

భలానోయి భాయిజీ భల్ శాంతమూర్తి గురు దేవుణ్ణి

తందాన వినరా

నేచరు క్యూరు హోముకలదు దానికి అధిపతి

కైలాసనాథుడు డాక్టరు కలడండీ శ్రీహరి

చక్కని ఆర్టిస్టు కలడండీ అతనిపేరు పద్మనాభుడూ

సంగీతములో ఆరితేరిన బసవరాజు గలడూ శ్రీహరి

సత్సంగములో పూజచేయును గోపాలంగారు శ్రీహరి

కసరతునందు ఆరితేరినా భూమానందూడూ

సాధన కుటీర్ - ప్రెస్సాఫీసు - నాట్యమండలి

యోగమ్యూజియమ్ గ్రంథాలయము యిచ్చట గలవండీ శ్రీహరి

స్వామి వ్రాసిన గ్రంథాలెన్నో యిక్కడ గలవండీ

పాశ్చాత్యురుడగు డాక్టర్ గ్రాహమ్ అతిథిగాను కలడూ శ్రీహరి

కపుర్తలా రాజాసాహెబ్ అతిథి మాకు యిపుడూ

1952 డిసెంబరు 8 న స్వామి జన్మదినోత్సవ

మప్పుడు గంగాధరుడను నామధేయుడను భక్తి

తో వ్రాసిన కీర్తన స్వామికంకితంబూ శ్రీహరి

స మా ప్తి

—: పద్యములు :—

సీ॥ శివ జటార్ఘూత మందుద్భవించిన జాహ్నవి  
ప్రపహించుచుండు ప్రశాంతముగను  
గగనమున్ చుంబించు ఘన పర్వతాలను  
మంచుకొండలు మాకు చేంతనుండు  
బ్రదియాత్రకు జను యాత్రక బృందంబు  
నినుగాంచి సంతోష మొందుచుండ్రు  
అతిదూరమందున్న - అమెరికా మొదలగు  
దేశవాసులు నిన్ను దర్శించుచుండ్రు

శివుని రూపంబు నీలోన చేరియుండె  
శాశ్వతానంద మూర్తి సద్గురు స్వరూప  
సర్వ జగతిని నీదు సత్కీర్తి నిండె  
పరమ గురుదేవ భళిర శివానందధామ

సీ॥ అవతరించినావు - అరవదేశమునందు  
కుష్మస్వామివగుచు నొప్పుమీర  
మలయదేశమునందు - మలయాప్రజలు నిన్ను  
గొప్పడాక్టరంచు - గొల్పినారు  
వేదాంత కాంక్షివై విచ్చేసితిచ్చోట  
ఋషి కేశమునకును - రూఢిగాను

ఘోర తపమును చేసిన ఘనుడవీవు  
పదును అయిదును వత్సరాల్ పట తరముగ  
శిద్ధి పొందినావచట శివునిగాంచి  
ధన్యతముడీవు ధరణిలో శ్రీ శివానందమూర్తి

సీ. రమణీయమైనట్టి రష్య దేశమునందు  
 కవి స్థాలుస్థాయికంటె ఘనత నొందినావు  
 అంగ్లసామ్రాజ్యముం దవతరించిన  
 షేక్స్పియరు కవికంటె శ్రేష్టుడీవు  
 ప్రఖ్యాతమైనట్టి పారశీకమునందు  
 కవి ఉమరఖయాను కంటె ఘనుడవీవు  
 భరతదేశంబున భాగ్యవించినయట్టి  
 కాళిదాసునితో సమతుల్యుడీవు

కవి రవీంద్రుడు - బెర్నార్డ్ షా - కబీరుదాసు  
 తులసిదాసుయు - భవభూతి హర్ష వరుడు  
 భర్తృహరియు మరి భక్త రామదాసు  
 సంతసంబొందుచుందురు స్వర్గమందు  
 శ్రేష్టమగు నీమకవితనుగూర్చి శ్రీశివానందకవివరేణ్య.

సీ. Universal నందు ఉత్తమ Saint అని  
 Fame పొందిన పూజ్య Sage యితడు  
 World Prophet స్వామిజీ యంచు Announce చేసిరి  
 Foreigners యెంతయు Faith తోడ  
 English Language లో యెన్నియో Books వ్రాసిన  
 ఉత్తమ Poet యితడు  
 His Holiness Reputation యెంతయో  
 World నందున వింతగా Spread నొందె  
 All countries నుండియు అతిధులెపుడు  
 వచ్చి దర్శించి ధన్యత వ్యాప్తినొంది

Several books Presentation శ్రీ స్వామినుండి  
పొందుచుండురు Diamond Jubilee Hall నందు

ఓం.

స ధ్దు రు క్షి ర్త న

రాగం ధన్యాసి : ఆదితాళము.

( శ్రీ రాఘవయ్య, ఢిల్లీ )

పల్లవి :

చూతమురారే స్వామిశివానందుని  
అగువది ఎనిమిదవ-జన్మమహాత్మ్యవమున      ||జూ||

అనుపల్లవి :

ముఖనిర్జిత చంద్రుడట | ముద్దుమాట లాడునట      ||జూ||

చరణం :

సత్యసంఘుడట - భృత్యపాలకుడట  
దివ్యకులోత్తమ - సత్యజనావనుడట  
అత్యంత సుందరనృత్య జనప్రియుడట  
గానముచే స్మరించు - రాఘవుడు పిలువ      ||జూ||

## సద్గురు శివానందస్తుతి (చత్వారింశతితరంగ స్తోత్రము)

అనువాదకులు :- (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి)

మిమ్మేటూ మరతుమోయీ శివానందమా! మా జోహారు  
లందుమోయీ శివానందమా॥

1. పార్వతీ వెంగూల కుప్పస్వామివై యుండి బాలా  
సూర్యసమాధికి భగణియందొదయించి పంచషష్ఠ్యాభి  
నొందిన శివానందమా | మిమ్మేటూ ...
2. దక్షిణపథంబూన బాగ న్తమందాలి “తామసర్ణి” తనూ  
జులై “పట్టానుడా”యిలో పుట్టూవుగోనియుండి నట  
రాజమూర్తివై న శివానందమా | మిమ్మేటూ ...
3. పూర్వాశ్రమమునందు ఎం. బి. బి. యస్సాలైనట్టి,  
ఎఫ్, ఆర్. ఏ. యస్సాలైనట్టి. ఎమ్. ఆర్. ఐ. సి.  
హెచ్చీవైనట్టి శివానందమా, మిమ్మేటూ ...
4. మలయూలో పదోద్లు వైద్యసేవచేసి యుండి వేలాదినయ  
మొనర్చి వినుతి కెక్కి వి రా గి వై న శివానందమా,  
మిమ్మేటూ ...
5. అప్పయ్యదీక్షితుల వంశమునకు చెందియుండి అజ్ఞానం  
బాపుచును అరవదేశముకు చెందినట్టి అఖండజ్యోతి  
శివానందమా, మిమ్మేటూ ...

6. అరవవై నమాకేమి, ఆంగ్రుడవై న మాకేమి, ఆంగ్గుడవై న మాకేమి, అమెరికన్ వై న మాకేమి అవిద్యను బాపేట్టి అఖండ బ్రహ్మశివానందమా, మిమ్మేటు ...
7. భరతర్షము మాటేమి, ఇంగ్లెండు, అమెరికా, జర్మనీ, జాపాను ఆది యన్నిదేశాలు “దాసోహమ”న్నట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...
8. పదునై దుయేండును తపోనిష్ఠ కల్గియుండి బ్రహ్మజ్యోతి దర్శించి ఋషీకేశమునుండి యూను దివ్యజీవనవ్యాప్తి చేయు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
9. సంస్కారవై నట్టి, విద్యానిధివై నట్టి బ్రహ్మజ్ఞానివై నట్టి, జీవన్ముక్తవై నట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...
10. కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగ మిళితమైన బహుళయోగ సాధానబరపుచున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...
11. దేవుడంటే తెలియనట్టి, యోగమంటే యెరుగనట్టి మేధాదులెందఱికో విజ్ఞానమొసగుచున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...
12. బాధాల బాపుచును, వైరాల నూడ్చుచును, రోగాల రంపంపెట్టి, తెగుళ్ళతేబచేసి, దైవగతి నెఱుకచేయు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
13. మురళీమనోహర్ “కీపదారు వేలేకాని అంతాకు మించిన వేలాది గోపిలెందరో దేశాదేశాలందు దాగూచు కొల్చుచున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...

14. ముప్పాదియారల్ యేట సన్యాసమొనర్చి దేశవిదేశమల  
వన్నెకెక్కిన పొత్తము వందలాది వ్రాయుచున్న శివా  
నందమా, మిమ్మేటు ...
15. మాటల్తో కాకుండ క్రిమలతోను చూపెట్టు విశ్వానంద  
శిష్యులైన పరమపురుష శివానందమా, మిమ్మేటు ...
16. దైన్యంబు బోకార్చు, దైర్యంబు నెలకొల్పు, జీవన  
మందాసగొల్పు యుష్మదీయపత్రాది పొత్తమల వర్ణింప  
వశముకాని శివానందమా, మిమ్మేటు ...
17. జ్ఞానూల భూషణల, మూఢూల దూషణల, జిజ్ఞాసుల  
శుశ్రూషల గొనుచున్న శివానందమా. మిమ్మేటు ...
18. ఎందఱెందఱకోను జ్ఞానభిక్ష యొసగుచున్న, యోగభిక్ష  
యిచ్చుచున్న ప్రాణభిక్ష పెట్టుచున్న శివానందమా,  
మిమ్మేటు ...
19. దివ్యజీవన సంఘమూను, ఆదిసంస్థ లెన్నిటిలో నిరభి  
మానంతో నెలకొల్పి నమ్మికైన జీవనమును చూపు  
చున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...
20. శంకరానీవలె “మురళీధరూ”యందు మకూకవ కల్గి  
యుండి అజానుబాహులై స్వర్ణగాంతి కల్గియుండి దీర్ఘ  
కాయులై నట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...
21. వివేక, రామతీర్థఆదూలవలెనీవు దేశాదేశములకు బ్రహ్మ  
తత్త్వమెరుకచేసి అద్వైతంస్థాపించి అఖిల భారతమునకు  
అఖండఖ్యాతి నిచ్చిన శివానందమా, మిమ్మేటు ...



22. మురిపింపచేయజాలు మరులుగొల్పే ముద్దుమోము, వల  
పింపచేయజాలు మోహపరిచే నయనములు, లోబరచ  
చేయజాలు జ్ఞానమిచ్చే మేఘగర్జన (గర్జన) నెన్నజాలని  
శివానందమా, మిమ్మేటు ...
23. స్వదేశ, విదేశ, మతా, మతాంతర స్త్రీ పురుషుల కండ  
లైన శివానందమా, మిమ్మేటు ...
24. నవ్వుగొల్పు మాటాలు, పులకించు పాటాలు, గెంతించు  
గాన మొసర్చు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
25. జాతీకివలయునీతి, గతి (మోక్షము) కివలయునీతి. చుతికే  
వలయు భాతి నెఱుకపరచు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
26. మరువాలేనియీవి, కనజాలనితీవి, సాటిలేనిముక్తజీవీవి  
యైనట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...
27. పాపాల పునీతుల్గ, రోగూల నిరోగుల్గ జీవుల  
దివ్యులుగ పరివర్తించు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
28. ముగళివంటి కలమూను, నాదమువంటి సూక్తిధార,  
గోపిలట్టి శిష్యశ్రోతల గలిగినట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు.
29. మందబుద్ధికి మార్గమొసగు, జిజ్ఞాసుకుజ్ఞానమిచ్చు, మేధ  
లకు మానమిడు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
30. దేశంలోని మూఢులకు, పిదేశమందలి విజ్ఞానులకు  
సనాతనము బోధించు యోగవేదాంత విశ్వపీఠాము  
నెలకొల్పిన శివానందమా, మిమ్మేటు ...

31. అహంతోడికూడి నట్టిహక్కు, నిక్కువిడుచువారిదిక్కు,  
మ్రొక్కువై నట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...
32. స్వచ్ఛందముగ ప్రోగుపడి, శిష్టుల్ గతయారయ్యి, శివా  
నందనగరిమున జగత్సేవచేయుచున్న శిష్యుల కలిగి  
యున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...
33. మనుష్యజన్మప్రాశస్త్య ముచ్చటగవర్ణించి మోక్షమునకు  
మహిమవంతసాధాన తెల్పినట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు.
34. “హరేరామ” కీర్తన్నహాయి గొల్పునట్లుపాడి హరి  
భక్తులచేయుచున్న “విశ్వనాథ్ మందీర ” ప్రతిష్ఠాత  
వై నట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...
35. జాతీయతాలింగ భేదాముపాటింప కుండానే, దేశకాల  
పరిస్థితులు లెక్కచేయకుండానే లోకమంతా మార్పు  
చేసి వైకుంఠము దింపజాలు శివానందమా, మిమ్మేటు.
36. ఆకలిని అణగగొట్టి, నిద్రానునాశబుచ్చి, దప్పికను దగ్ధ  
పఱచి ఆంతర్యవిప్లావపతాక మెగురచేయు శివానందమా,  
మిమ్మేటు ...
37. భీరూల భీరులుగ, దుర్జనుల సజ్జనులుగ మూఢుల జ్ఞాను  
లుగ మార్చివేయు శివానందమా, మిమ్మేటు ...
38. ప్రళయాము మిరిపోయి విలయాము దాటిపోయి  
చిరంజీవిలై యుండి మమ్మూలనందాఽ మిలోను జేర్చు  
కను శివానందమా, మిమ్మేటు ...

39. లోకాలనుద్ధరింప, అజ్ఞానమణగగొట్ట, శాంతీనిస్థాపింప  
శివావతారమై తీన శివానందమా, మిమ్మేటు ...
40. ఎందరెందఱకోను విజ్ఞాన మొనరించి, సత్యంబు తెలియించి,  
లోకంబువరపించి సర్వంబుత్యజింపచేయు శివానందమా,  
మిమ్మేటు ...

ఓం

గ జే శ షో డ శ నా మా వ ళిః



ఓం

ఘృముఖాయనమః  
వృకదంతాయ  
కపిలాయ  
గజశర్ణికాయ  
అంబోదరాయ  
వికటాయ  
విఘ్నరాజాయ  
గణాధిపాయ

ఓం

ధూమకేతవేనమః  
గణాధ్యక్షాయ  
ఫాలచంద్రాయ  
గజాననాయ  
వక్రతుండాయ  
శూర్పకర్ణాయ  
హేరంభాయ  
స్కందపూర్వజాయ

శ్రీ వేంకటేశ్వరధ్యానము

- (1) | శియఃకాంతాయ కల్యాణనిధయేనిధ యేర్థినామ్  
శ్రీ వేంకట నివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్

శ్రీవేంకటాచలాధీశం శ్రియాధ్యాసిత వక్షసమ్  
శ్రితచేతన మందారం శ్రీనివాసమహం భజే.

- (2) వందే శ్రీనయనోత్పలస్య శశినం శేషాచలాధీశ్వరమ్  
బ్రహ్మాద్యర్చిత పాదపద్మయుగళం లోకైక సత్త్వోత్సవమ్  
వాసిష్ఠైస్సనకాది భిర్మునిగణై స్సంసేవ్యమానంసదా  
భక్తానామఖిలార్థదాయిన మహం శ్రీవేంకటేశంగురుమ్.

### శ్రీచంద్రశేఖరధ్యానము

- (1) శాంతంపద్మాసనస్థం శశిధరమకుటం పంచవక్త్రం తి నేత్రం  
శూలంవజ్రం చఖడ్గం పరశుమభయదం దక్షిణాంగే వహంతం  
నాగంపాశంచ ఘంటాంవర ఉమరుయుతంచాంకుశం  
వామభాగే  
నానాలంకారయుక్తం స్ఫటికమణినిభంపార్వతీశంనమామి.

- (2) ఆత్మాత్వంగిరిజామతిః పరిజనాః ప్రాణాశ్శరీరంగృహం  
పూజాతేవిషయోనభోగ రచనా నిద్రాసమాధిస్థితిః  
సంచారః పదయోః ప్రదక్షిణవిధి స్తోత్రాణి సర్వాంగిరో  
యద్యత్కర్మకరోమి తత్తత్రఖిలంశంభో తనారాధనమ్.

### దశరథప్రోక్త శనిస్తోత్రం

కోణస్థాపిం గళోబ్రభుః కృష్ణోరౌద్రాంతికోయమః  
సారీశ్చనైశ్చరోమందః పిపలాదేవ స సుతః  
నమస్తేకోణ సంస్థాయపింగళాయ నమోస్తుతే  
నమస్తేరౌద్ర దేవాయ నమస్తే చాంతికాయచ.





## ప్రేమకానుక



(స్వామి సచ్చిదానందజీ, చేవేండ్రపాలెం.)

సీ॥ పాననంబగు తను భావతరంగముల్  
 గంగరీతిగమమ్ము గాచుచుండ  
 పాననంబగు తమ భావ ప్రభావంబు  
 హరి కిరీటినిగాచు నటులయుండ  
 పావనంబగు తను భవ్యచారిత్రంబు  
 రామనామముగీతి రక్షయుండ  
 పావనంబగు తమ సేనయే బలియెడ  
 హరి కాపురీతి మమ్ముంటి యుండ

తే॥ గీ॥ అన్నివిధముల తమ ప్రేమ యలరుచుండ  
 పూతచారి త తమదయ బొందియుండ  
 శ్రీ శివానంద యాశ్రమమ్ చేరియుండ  
 శాంతికోడువేల శ్రీశివా సద్గురుండ

సీ॥ ఆత్మ పరమాత్మయందైక్య పరచుదమన్న  
 తమ ప్రబోధయె మది దలచుచుండు  
 నిజము హిందీభాష నేర్చుదామనుకొన్న  
 దమలీలలే మదిదలచుచుండు  
 సద్గ్రంథములలోన సారమెరుగుదమన్న  
 తమవగక కేమది దరలుచుండు  
 పలువిధకీర్తనల్ బాడుదామనుకొన్న  
 తమత్యాగశీలమే దలచుచుండు

తే॥ గీ॥ అవివచించిన మనసున కహముయుండు  
దెలియ నేనెంత తమకిది దెలిసియుండు  
మధుర మధురంబు యా నందమగు  
కుటీరమందు నిశశించు శ్రీశివానందప్రణతి

నీ॥ మాల దిరుగుచునుండు మనసునీపై యుండు  
జపమేలధ్యానమే సలుపుచుండు  
మని దెల్పినట్లుండు ఆత్మమోదంబుండు  
యిదివ్యక్తహృతమచుదిని యుండు  
సత్పథంబునయుండు సాధనతోయుండు  
చెప్పినట్లుగ సేవ జేయుచుండు  
అనుభవ వేదాంత మభ్యసించుచునుండు  
మని ప్రేమతోఁబల్కి నటులయుండు

తే॥ గీ॥ స్వామి తమభావ నా ప్రభయేమనందు  
యేలజేయుదు కనుసాధ నేమనందు  
తమదయకు పాతృనైతి నీ ధరణియందు  
సచ్చిదానంద ప్రణతిదే స్వాంతమందు

నీ॥ తమ సంపదా చూడ తగుగేమిలేకుండు  
గంగాపవాహమె గ్రాలుచుండు  
తనుకీర్తి మేరువై తగుగేమిలేకుండు  
తమదాసులకు ముక్తి దనరియుండు  
దమ నివాసము భక్తశితికి హాయిగనుండు  
తాపసయోగ్యమై దనగుచుండు  
తమ భక్తులకుమాయ తాతానాపడుచుండు  
ఆనందమే వారి నుంటియుండు



తే॥ గీ॥ అహహ తమలీల స్మరియింప ఆత్మనిండు  
 స్వామి తమసీత నొకపరి చదివియుండు  
 కామకుండైన ప్రేమలో గ్రాలుచుండు  
 అంతరాత్మస్వరూపాన నలరియుండు

సీ॥ గంగాభవాని సత్కరుణామృతముగన్న  
 ఘనవైద్య సుచరిత్ర కమల నేత్ర  
 ఉపనిషత్తులలోన యున్న సారముగన్న  
 పండితపాత్ర సద్భావమిత్ర  
 వేద వేదాంగముల్ సాధించి కవియన్న  
 కవిజనస్తోత్ర సుజ్ఞాననేత్ర  
 అఖిల కార్యములందు ఆధిక్యతనుగన్న  
 యోగిపుంగవపాత్ర యుగపవిత్ర

తే॥ గీ॥ మునికులస్తోత్ర పార్వతి ముద్దుపుత్ర  
 సాధుజన పాత్ర సుందర చారుగాత్ర  
 సచ్చిదానంద గురుపూజ్య సచ్చరిత్ర  
 శ్రీ శివానందయద్భుత శివచరిత్ర  
 జీవయాత్రాళి సుక్షేత్ర శివచరిత్ర

సీ॥ తమచరిత్ర ముదంబు తరుచుగా నేవిందు  
 సద్దయానంద మీ సమము యిందు  
 గనరారు మదియందు ఘనులు యేపనియందు  
 ఆధిపుతౌ కవులందు అండమందు  
 సత్ప్రవర్తనయందు సత్సాధనములందు  
 పరిభాషలందు సద్భావమందు  
 త్యాగశీలములందు యోగానలయందు  
 కవితలల్లుటయందు కవులయందు

తే॥ గీ॥ భక్తివైరాగ్యములయందు ప్రతిభయందు  
 వినయ సమృతములయందు వేదమందు  
 దానధర్మములందు సుజ్ఞానమందు  
 వాసియేమందు శ్రీశివావైద్యమందు

సీ॥ ఆటపాటలయందు ఆత్మగక్షణయందు  
 న్యాయమాడుటయందు నాట్యమందు  
 ఇచ్చుచుండుటయందు యీతవేయుటయందు  
 కు స్తిబట్టుటయందు దో స్తియందు  
 శాంతి సత్యములందు ససనాక్యములందు  
 మందు లిచ్చుటయందు మతములందు  
 భాగ్యవంతమునందు పారమార్థికమందు  
 క్రమసాధనలయందు కరుణయందు

తే॥ గీ॥ దేశసేవందు సభనుపన్యాసమందు  
 తమసమంబెవ్వరార్య యిద్ధరిణియందు  
 చెప్పిచేయుటయందు సశ్శీలమందు  
 శ్రీ శివానందప్రణతిదే చిత్తమందు

సీ॥ తమసేవకై మెచ్చి ధరణీశుడేవచ్చి  
 కొండగామారి మీయండనుండె  
 తమసేవకై మెచ్చి ధరణిజ తావిచ్చి  
 అఖిలసంపదల తానలరుచుండె  
 తమసాధనకు మెచ్చి తలవాకిటనుజొచ్చి  
 అమృతవాక్కులవాణి యలరుచుండె  
 తమతపంబుకు మెచ్చి యుమగంగగావచ్చి  
 స్నానపానములిచ్చి సాకుచుండె

తే॥ గీ॥ జేజెలే సాధులై సేవజేయుచుండ  
 జగతి స్వంబుజేసిన సద్గుండ  
 భావరూపాననన్నెడ బాయకుండ  
 మరువకెప్పుడుయుండు నా మనసునిండ

సీ॥ విశ్వరూపుండగు విశ్వనాథునికృపన్  
 విశ్వసేవలొనర్చు విబుధులెవరు  
 పరిభాషలను వేద పద్ధతి నెరిగించ  
 బహుగ్రంథకర్తగా ప్రబలెనెవరు  
 అనుభవ వేదాంత మాచరించుచుతాను  
 నద్వైతిననుజెప్పు నధిపులెవరు  
 మూట ముల్లెయువీడి ముక్తి దారిదె రాండి  
 రక్షింతుననెడి యధ్యక్షులెవరు  
 యీ వసుంధరయంబు యీశ్వరు సంపత్తి  
 పొందియున్నాననే పూజ్యులెవరు

తే॥ గీ॥ దివ్యజీవనమిప్పించు ధీరులెవరు  
 పూజ్య పూజ్యులు బొందెటి పూజ్యులెవరు  
 ఆత్మసంతృప్తి బొందిన అధిపులెవరు  
 అట్టిశివగురుదేవు నేనాశ్రయింతు

## జా త క ప ల ము లు

(N. S. R. శాస్త్రి, కాకినాడ.)

శ్రీ స్వామి శివానందజీ వారి జననలగ్నము కర్కాటకము అయియుండుటయు, శ్రీ లోకకళ్యాణమూర్తి, అవతారపురుషుడైన శ్రీరామచంద్రుని జన్మలగ్నముకూడాయదే అయియుండుటవలన చాలా శుభదాయకము. ఇచ్చట లగ్నాధిపతియైన చంద్రుడు రాజ్యకేంద్రమున మిత్రక్షేత్రములోనుండుట; అది చరరాశియై యుండుటయు, భాగ్యాధిపతియైన, గురువు - ధనము, విద్య, సాపత్తు, కుటుంబము, వాక్కులకు కారకుడై, విద్యాస్థానములోయుండి ఒకరికొకరు పరస్పరవీక్షణలు పొందియుండుటవలన - ధనాధిపతియైన రవి, స్వస్థానములో యుండి, బుధసంబంధము - బుధాదిత్య యోగమువలననూ పంచమరాజ్యాధిపతియైన కుజుడు లగ్నములోయుండి నీచును పొందియుండుట. యిక యితర హంశములకీత్యా యోచించగా, కిగీటములేని రాజు మాదరిగా యుంటూ, ఒక సంస్థకు నాయకులై అఖండమైన లోకవిఖ్యాతమైన కీర్తిని, గౌరవాదులను పొందుచూ, జీవనలాభప్రదులగుటకు సందేహములేదు.

లగ్నాధిపతియైన చంద్రుడు, చరరాశిలోయుండుట, లగ్నము చరరాశి. లగ్నములో సంపూర్ణ జలగ్రహమున రాహువు యుండుటచేతను - స్వగ్రామ స్వదేశములను విడిచి జీవనదీ సమీపమున స్థిరనివాసము కల్గి ఆనందముగా మోక్ష

సామ్రాజ్యమును పొందదగిన సుగుణసంపత్తులుకల్గి, హృదయ కాపట్యము లేక జీవన్ముక్తులై యుండుట తటస్థమైనది.

(3) కేవలము రాజ్యస్థానమున శుభగ్రహస్థితికల్గి శుభ గ్రహవీక్షణలు పొందినదగుటచేతను-అగ్నాధిపతి బలవంతుడై కర్మ స్థానము శుభప్రదమగుటవలన - గురు, చంద్రులు “జీవలోకాంశను” పొందినవారగుటచేతను అధిక యోగా భ్యాసము చేతను, సంసారమునందు విరక్తినిపొంది, సాంఖ్య యోగమును తెలిసికొని, జీవేశ్వర విచారణమునందు సమర్థత్వమును పొంది, బ్రహ్మజ్ఞానియై కైవల్యప్రాప్తిని, పొందదగిన వ్యక్తిత్వమును కల్గియున్నారనుటలో ఎట్టి సందేహములేదు.

(4) విద్యాస్థానములో గురువుయుండి సకాలముకు సదగు గురుదశసంప్రాప్తమవుటచేతను, సారస్వతాభిరుచి కలిగి శ్రీ సరస్వతీకంఠాభరణ, ప్రకాశాది, అశీతిగంధకర్తలయినారు. మీవలన సత్కావ్యములు వివిధ భావములతో జ్ఞానపథమునకు తోడ్పాటు కల్గించుచున్నది. లగ్నములో శని, రాహు, కుజ కలియికవలన వైద్యశాస్త్రనిపుణత్వము నూతన హంశములు కనిపెట్టుట జీవకోటికి జీవనశక్తి నిచ్చి ప్రాణమును కాపాడదగిన ప్రాణము యివ్వదగిన కుశాగ్ర బుద్ధి చేకూర్చుచున్నది.

(5) మీ యందలి కరుణరసమే ప్రకృతిత్వము నొందుచున్నది. హృదయ స్థానమునందు శుక్రకుడు యుండుటచేతను ప్రేమభావములు భూతదయా పరాయణతకల్గి అధిక మాధుర్యోదంచితములై ప్రకాశించుచున్నది.

(6) ఇదంతయూ పూర్వజన్మ సుకృతము. మీ జాత కమునందలి పీతకయందు ఉండుకొన్న గ్రహబలిమిని బట్టి యోచించగా (1) బుధాధిత్యయోగముచేతను (2) గురు చంద్రులకు పరస్పర వీక్షణ. విద్యా, రాజ్యస్థానములకు కల్గి శుభస్థాన స్థితులగుటచేతను ఇదంతయూ “శివునియొక్క ఆనంద రూపమే.” వ్యక్తిత్వమునొంది ఈమాదిరిగా మనభరత భూమి యందు, హిమాచల, గంగానదీ స్రవంతి తీరమున, నివాసము చేకూరుటకు ఆశ్రమ స్థాపనకు విశేష నిదర్శనము కల్గుచున్నది.

(7) మీ యొక్క ప్రేమరస, ప్రకృతిత్వము గూడా అందావిర్భవించియున్నది. పరబ్రహ్మకు ఆనందము సహజ మయినది. అది యొక్కొక్కప్పుడు వ్యక్తమగు చుండును. అట్టి సమయములందే ఇట్టి అపూర్వవ్యక్తి లుద్భవించుట సహజము. అట్టిది ఈ నవగ్రహ బలస్థితినిబట్టి సిద్ధించుచున్నది.

(8) ఇట్టి ఈ కర్మాటకలగ్న జాతకము గురుమహా దశ చెప్పనలవికాని యోగానుభవములతో 16 సంవత్సరములు శుక్లపక్ష చంద్రునిరీతి పోక్షశకళలతో రాజయోగ ప్రదముగా జరిగినది. అనంతరం శనిమహాదశ ది 20-4-1919 లగాయతు ప్రారంభించినది. ఈ శని కటకలగ్నముకు సప్తమి అష్టనాధి పతియై, లగ్నమయిన తనుస్థానములో పంచమరాజ్యాధిపతి యైన కుజనితోను, రాహువుతోను సంబంధించి యుండుట, అంశలో ఉచ్చస్థానస్థితి రవి బుధ, సంబంధము, శుక్ర, గురు వీక్షణలు చేతను ఇందుగొప్ప రాజయోగ ప్రదముగా యుండును. తనుస్థానములో శని, రాహు సంబంధముచేతను

కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు ఆటంకము కల్పించి, మధ్య మధ్య విరక్తి, తగుచు అస్వస్థత, అశాంతికి కారణమవు చుండును. “నీచే ఉచ్చాంశకే భోగీ” అనే న్యాయముచేతను, ఇందు ఈ దశలోనుంచి వస్త్రములు, ధాన్యములు కీర్తి. స్వజన మిత్రులతో సంతోషముగా యుండుట, మనోల్లాసము మంచి ఆభరణములు సాంఘిక కార్యములలో పాల్గొనుట జరుగును. కర్మాటకరాశిసిద్ధి కొంత అనుభవముక కష్టఫల దాయకముగానే యుండును. తమ స్థానములో యుండుటవలన యిందు వాతరోగ బాధలువలన కలిగెడు నిశ్చక్తియు, తన కులాచారవిధికి విరోధము, రాజజన, మిత్రవర్గమూలకముగా మాటా మాటా పట్టింపులు, సమాన జనపీడయూ కల్పించు చుండును. కేంద్రము, కోణములయొక్క సమ్మేళనమయిన రాశియందుండటవలన యిందు, పెద్దలయొక్క పరిచయము, నానామూలక లాభము కల్పించును.

(9) ఇదివరలో శనిదశాబుధాంతములో ఉత్తరఖండము విశేష శరీరపీడచేయుట. క్రమశా ఆరోగ్యము కల్పించును. వర్తమానంలో సదరు శని మహాదశయందుకేత్వంతరము జరుచున్నది. ఇది 211—2—1956 ఫిబ్రవరి వర్షాయున్నది. ఈ కేతువ సప్తమమారక స్థానమయిన, మకరమలోయండి, తిరిగి, శని, కుజ, రాహువులచే చూడబడుటచేతను, దోష కరము, స్వశరీర ఆరోగ్యము పాడుచేయుచుండును, మొత్తం మీద శనిదశ ప్రారంభములగాయతు కేత్వంతరము ఆఖరు వర్ష మధ్యమధ్య గండములు, శరీరగుణతలుకల్గి మారక మంతపనిచేసి వదిలిపెట్టిచుండును. ఇంకనూ బుద్ధి వికారము

విధవాస్త్రీ కలహము, కట్టడములరీత్యా ధనవ్యయం మణి మంత్రాదిసిద్ధియు రాజ జనపూజ్యత, చిత్రవిచిత్ర వస్తువస్త్ర మూలకముగా ధనవ్యయం, నిత్యాన్నదానముచేయుట కల్గించును. మొత్తంమీద ఇందు “మృత్యుంజయ జపం” ఆచరించిన అన్నివిధములూ శ్రేయోదాయకముగా యుండును.

(10) మీకు ప్రస్తుతములో 68 సంవత్సరము వయస్సు దాటి 69 సంవత్సరము జర్గుచున్నది. అందు 3 మాసములు దాటి 4 వ మాసము జర్గుచున్నది. ది 11—2—1956 తేదీ లగాయతు శనిదశాశుకాంతరము ప్రారంభించును. ఈ శుక్రని యొక్క స్థితిబలాదులనుబట్టియూ, దశానాధుడయిన శనిచే చూడబడుటవలన, యీ అంతర్దశ 3 సం॥ 2 మాసములుగల కాలములో నూతన కట్టడములుజర్గుట, కళలకు సంబంధించిన హంశములు వృద్ధినిొందుట, శ్రీ పరమేశ్వరీ కటాక్షము, సత్కర్మ ఫలసిద్ధి, నూతన పరిచయభాగ్యములు, ధనవృద్ధి, ఆశ్రమవృద్ధి, పుణ్యక్షేత్రసంచారము, ఉత్తమవాహనలాభము గోవృద్ధి, లోకకళ్యాణము చేకూర్చు దగినస్థిగమయిన ఏర్పాట్లు, రాజజనవర్గములో తగిన శౌరవాదులు “మాసశిక్షముగా” భేచరీనిద్యాగమనముచే లోకాంతర విషయముల ననుసరంచి మొత్తంమీద జీవితములో ఎంచదగిన కాలముగాయుండును. శని శుక్రలు దశాంతర్దశానాధులు పుభయులూ అత్యంత మిత్రులై యుండుటచేతను. ఈ శుక్రడు నిర్మలుడుగా యుండుటవలన అంశలో మేషమున యుండుటచేతను బాగుగా యోచించును. అనుకూలవృద్ధి దాయకముగా యుండున ఇంకనూ యిండస్ట్రీసుకు సంబంధించినవి బాగుగా పెంప



చించుట జన్మను. వేదశాస్త్రాది చింతనము, చిత్రవస్త్రసంగ్రహము, గోవుద్ధి, స్త్రీ జనమూలకముగా లాభాదులు, తీర్థయాత్రాది ఫలసిద్ధి, దూరదేశానిగమనము, నూతన హంశములతో గ్రంథరచనము కల్పించును. శ్రీదేవీసాక్షాత్కారము పొందదగిన శక్తి సామర్థ్యములు, బుద్ధికుశలత్వము, కల్పించును. గాని స్యశరీర అరోగ్యము మాత్రము బాగుండదు. 70 సంవత్సరము దాటి 71 సంవత్సరము మరీ ప్రాముఖ్యకరముగా యుండును.

మీ జాతకరీత్యా యుండుకొన్న గ్రహస్థితిచేతను, తాకిక బౌద్ధత్యము ఎంతగా సంపాదించినా “సుఖదుఃఖ సమక్షమీ” అన్న ఆర్యోక్తి స్వాభావికముగా నొప్పారుచు జీవన్ముక్తిత్వము మూర్తీభవించి మానవకోటికి ఆదర్శమగుచున్నది.

లోకములో యోగసాధనకు, భిక్షపెట్టి లోకకళ్యాణము చేకూర్చిన మహాత్మ్యముకు ఈ గురుచంద్రులే కారకులు.

1. స్వామి శ్రీ శివానందజీ వారి జన్మలగ్నము కర్కాటము అయియుండుటయు, శ్రీ లోకకల్యాణమూర్తి, అవతారమూర్తి అవతారపురుషుడైన శ్రీ రామచంద్రుని జన్మలగ్నము కూడ ఇదియే అయియుండుటవలన చాలా శుభదాయకము. ఇచ్చట లగ్నాధిపతి చంద్రుడు రాజ్యకేంద్రమయిన మిత్రక్షేత్రములో, అది చరరాసియై యుండుటయు భాగ్యాధిపతియైన గురువు - ధనము, విద్య సంపత్తు కుటుంబము వాక్కులకు కారకుడై విద్యాస్థానములో నుండి

ఒకరికొకరు పరస్పర వీక్షణము పొందియుండుటవలన - ధనాధిపతియైన రవి, స్వస్థానములోయుండి బుధసంబంధము - బుధాధిక్య మొగమువలనను పంచమ రాజ్యాధిపతియైన కుజుడు, లగ్నములోయుండి నీచనుబొందియుండుట, యింకా యితర హంశారీత్యా యోచించగా కిరీటములేని రాజు మాదిరిగా యుండుట, ఒక సంస్థకు నాయకులై అఖండలోక విఖ్యాతమైన కీర్తిని గౌరవాదులను పొందుచూ జీవన లాభప్రదులగుటకు సందేహములేదు.

2 లగ్నాధిపతియైన చంద్రుడు చరరాశిలోయుండుట, లగ్నము చరరాశిలగ్నములో సంపూర్ణ జలగ్రహమయిన రాహువయి యుండుటచేతను, స్వగ్రామ స్వదేశములను విడిచి జీవనది సమీపమున స్థిరనివాసము కలగి ఆనందముగా వొక సామ్రాజ్యమును పొందదగిన సుగుణ సంపత్తులు కలగి హృదయకాపట్యములేక జీవన్ముక్తులై యుండుట తటస్థించినది.

## శ్రీశ్రీశ్రీ శివానంద సరస్వతీ స్వాములవారొనరించు



ముఖ్యములగు (నిరువది) సదుపదేశములు.

(అనువాదకులు :- నండ్లూరి నెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ, ఏలూరు.)

1. తెల్ల వారుగ్గూమున 4-ఘంటలకు నిద్రలెమ్ము, అనియే బ్రహ్మముహూర్తము; దైవ ప్రార్థనకు మిక్కిలి యనుకూలించు సమయము.

2. ఆసనము:— తూర్పుముఖముగాఁ గాని, ఉత్తరముఖముగాగాని, పద్మ-సిద్ధ-సుఖాసనములలో నేదేని యొక ఆసనమున గూర్చుండి ఒక యరఘంటవఱకు దైవ ప్రార్థనము చేయుము. క్రమక్రమముగా నిట్లు మూడు ఘంటలవఱకుండు నట్లభ్యసించుము. బ్రహ్మచర్యము గొఱకును, ఆరోగ్యము కొఱకును, శీర్షాసనముగాని, సర్వాంగాసనముగాని మంచిది. సులభమయిన శరీర వ్యాయామము చేయుటమంచిది. కష్టమయినది కూడదు. కొద్దిగా నడచుట మంచిది. దినమునకు ఇరువది (20) ప్రాణాయామములు చేయుము.

3. జపము:— కేవలము ఓంకారముగాని, “ఓం నమో నారాయణాయ, ఓం నమశ్శివాయ”. “ఓం నమోభగవతే వాసుదేవాయ”, “ఓం శరణభవాయనమః”, “సీతారాం, శ్రీరామ్, హరిఃఓం” “గాయత్రీ”, అను దానింగాని లేక నీకు ప్రీయమైన మంత్రమును జపింపుము. ఆ జపము 108 మొదలు 21,600 పర్యాయములు నీ యిష్టానుసారము

ప్రతిదినము పునశ్శ్రవణ చేయవలెను. (108 యు, 200 మాల  
లైనచో 21,680 పర్యాయము లగును.)

4. ఆహారనియమము—సాత్త్వికాహారము (శుద్ధము) నే  
తీసికొనవలెను. పులుసు, కారము, ఆవాలు, నూనె, ఇంగువ,  
నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, పుల్లటిచిస్తువులు, తామసపదార్థములు మొద  
లగునవి విడువవలెను. మితభోజనము చేయవలెను. మిక్కిలి  
యిష్టమగు పదార్థములను యేడాదిలో 15 దినములైన  
విడవవలెను. తేలికయైన ఆహారములను తినుము.  
పాలు, పండ్లు భుజించుట మనస్థైర్యమున కనుకూలించును.  
ఆహారపదార్థములను మంచునలే ప్రాణాధారణము కొఱకు  
తీసికొనవలెను. భోగముకొఱకు తినిన పాపము గును. ఉప్పు,  
తీపి ఒక నెలవఱకు విడువవలెను. అన్నము, పప్పు - పచ్చడి  
లేని రొట్టెనే తినియుండుట కలవడి యుండవలెను. పప్పులో  
ఎక్కువ ఉప్పును, కాఫీ, టీలో ఎక్కువ చక్కెర కోర  
కూడదు.

5. నీ ధ్యానపుగదికి తాళమువేసి జాగ్రత్తగ నుంచు  
కొనుము.

6. ధర్మము. నెలవారీగా గాని, రోజువారీగా గాని,  
శక్తికొలది గాని రూ. 1-కి ఒక అణావంతున గాని దానము  
చేయవలెను,

7. స్వాధ్యాయము. ప్రతిదినము నియమముగా అరగంట  
నూడి ఒక గంటవఱకు, వీలునుబట్టి భగవద్గీత, రామాయణ,  
భాగవత, విష్ణు సహస్రనామ, లలితాసహస్రనామ - ఆదిత్య

హృదయము, ఉపనిషత్, యోగవాసిష్టములలో దేనినైనా చదివి శుద్ధచింతనము చేయుచుండుము.

8. పురుషకారమగు వీర్యమును మిక్కిలి జాగ్రత్తగా కాపాడవలెను. ఆ వీర్యమే దేవుడు, (వీర్యమే సర్వశక్తులు గలది) వీర్యమే ధనము. వీర్యము ప్రాణముల సారమైన భాగము. తలంపులకును తెలివికిని కారణమైనది.

9. ఆసనమునఁ గూర్చుండి జపములేక ధ్యానము చేయబోవుటకు ముందుగ ప్రార్థనా శ్లోకములను, స్తోత్రములను పునశ్చరణ చేయుము. అది వేగముగా మనః పరిశుద్ధిగూర్చును.

10. దుస్సాంగత్యమునువదలి సాధువులతో చేరి యుండుము. దురభ్యాసములను విడువుము. సురాపానము మొదలగు పానములు, చుట్టలు పీల్చుట, మాంసము తినుట వీటిని వదలుము. చెడ్డవాడుకలను వృద్ధిచేయకుము.

11. ఏకాదశినాడు ఉపవసింపుము. లేదా పాలు, పండ్లు తీసికొనుము. బలాహారములను భుజింపకుము.

12. ఒక జపమాలను మెడలో ధరింపుము. లేదా చొక్కా జేబులోగాని ఉంచుకొనుము. లేదా రాత్రివేళ పడకక్రింద ఉంచుకొనుము.

13. నీవు ప్రతిదినము రెండుగంటలవరకు మౌనముతో నుండజూడుము. అనగా మాటలాడక యుండుము.

14. వాక్కుయొక్క శిక్ష:- సంభాషణ సత్యముగా, మితముగా, మధురముగామాట్లాడుము.

15. కోరికలను తగ్గించుకొనుము. నీకు 4 చొక్కాలు కావలసిన 2 చొక్కాలతోఁ గాలక్షేపము చేయుము. ఆడంబరములేక తృప్తితో ఆనందముతో నుండుము. అనా వశ్యకములైన చింతలను వదలుము. గొప్పతలంపుతో నుండుము.

16. ఒరులను బాధింపకుము. “అహింసా పరమో ధర్మః” ఓర్పుచేగాని, ప్రీతిచేగాని, కోపమును పోగొట్టుము. అందరియెడల ప్రేమతోనుండుము. ఒరుల చెరుపును కోరకుము.

17. ఇతరులపై ఆధారపడక నీ పనిని నీవే నెరవేర్చుకొనుము. స్వధర్మమును నెరవేర్చుట అన్నిధర్మములలోను ఉత్తమమైనది.

18. నీవు పరుండుటకు ముందు పగలు నీ వొనర్చిన తప్పులను తలంచుకొనుము. “బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్”వలె దినచర్య పుస్తకమును, తప్పుల దిద్దుబాట్ల పుస్తకమును ఉంచుకొనుము. గడచిపోయిన నీ తప్పులకై దీర్ఘాలోచన చేయకుము.

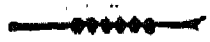
19. సదాచారము కల్గి నీ కృత్యములు నెరవేర్చుకొనుము. మృత్యువు ప్రతి సిమిషములోను దగ్గరగా నున్నదనుటను మరువకుము. నీవు చేయవలసిన పనులను శ్రద్ధతో

శాంతముగా జేయుము. పరిశుద్ధుని ప్రవర్తనముతో నుండుము. కపటవర్తనమును మానుము.

20. పరుండునపుడును, నిద్రమేల్కొనునపుడును దేవుని ప్రార్థించి అతనిని శరణాగతి వేడుము. ఇదియే మోక్షసాధనములలో ముఖ్యమైనది. ఇదియే నీకు మోక్షము నిచ్చు మార్గము.

ఈ మీది మోక్షసాధన నియమమును తప్పక జాగ్రత్తగాఁ బాటిపవలెను. మనస్సుపై దయజూపకుము.  
ఓం శాంతిః ! శాంతిః !! శాంతిః !!!

## సాధకులయొక్క ఉపయోగము నిమిత్తము ప్రచురించిన సూత్రములు (60)



(అనువాదకులు : నండూరివెంకటసుబ్బారావు, బి. ఎ, ఏలూరు.)

1. నీ కోర్కెలను యథాశక్తి తగ్గించుకొనుము.
2. పరిస్థితులను అనుసరించుట కలవడుము.
3. విషయములందును, వ్యక్తుల యందును బద్ధానురాగ మెప్పుడును వలదు.
4. నీ కున్నది కొంత ఇతరులకిచ్చి భుజించుము.
5. పరోపకారమునకు సదా సిద్ధముకమ్ము. అవకాశము వదల వద్దు. ఆత్మభావముతో ఉపకరించుము, సేవింపుము.
6. అకర్తృత్వసాక్షి భావములను నిలుపుకొనుము.
7. ప్రియముగా చూచి మాట్లాడుము.
8. భగవత్సాక్షాత్కారమునకు పరిణిపింపుము.
9. నీకున్నదంతయు త్యజించి, భగవంతుని శరణుజొచ్చుము.
10. ఆధ్యాత్మమార్గము ధర్మపథము అసిధారావ్రతము. ఆచార్యులత్యాగవసరము.
11. సహనము పట్టుదల అత్యవసరము.
12. ఒక దినమైనను అభ్యాసము మానవద్దు.
13. గురువు దారినిసూత్రము చూపించును నడువవలసినది నీవే.



14. ఆయువు అల్పము, మరణ మాకస్మికము. యోగసాధన పట్టుదలగా చేయుము.
15. ఆధ్యాత్మిక దినచర్య వ్రాయుము. అభివృద్ధి, అపజయములను తప్పక వ్రాసి పట్టుదల మానకుము.
16. సాధనకు వ్యవధిలేదనకు, నిద్రను, వృథాగోష్ఠిని తగ్గించు, బ్రహ్మ ముహూర్తమును తప్పకు.
17. భగవచ్చింతచే సంసారచింతను దూరముచేయును.
18. నీవు ఫలాన అనునది, స్త్రీ పురుష భేదమును, బ్రహ్మ చింతనచే మఱచిపోము.
19. ఈ దినమును చెయ్యగలిగినది రేపటి కుంచకుము.
20. డంబము మానుము, నీ శక్తులను ప్రదర్శింపకుము. నిరాడంబరముగాను, వినయముగాను ఉండుము.
21. ఎల్లప్పుడు సంతోషముగా ఉండు. చింత మాను.
22. నీకు సంబంధించని విషయములయందు ఉదాశీనత కలిగి యుండుము.
23. జనసంగతి దూరముగా వదలి వాదములను మానుము.
24. ప్రతిదినము కొన్నిగంటలు ఏకాంతముగా ఉండు.
25. లోభమాత్సర్యములను ధనము కూడపెట్టుట మానుము.
26. వివేక వైరాగ్యములచే మనోవేగములను జయించుము.
27. మనోనైశ్చల్యము (నైశ్చింత్యము) ఎప్పుడును కాపాడుము.
28. మాట్లాడుటకు ముందు రెండుసార్లు, ఆచరణకు ముందు మూడుసార్లు యోచించుము.

29. దోష దృష్టి, పరవిమర్శనము, పరోక్షదూషణమును మానుము. వాటిఫలము నూహించుకొనుము.

30. నీయందు దోషములను చూచుకొనుము. అన్యులలో మంచిని చూడుము. ఇతరుల సద్గుణములను పొగడుము.

31. ఇతరుల అపరాధములను క్షమించి మరచిపొమ్ము. నిన్ను ద్వేషించువారికి మేలుచేయుము.

32. కామాద్యరిషడ్వర్గమును సర్పమును చూచినట్లు చూడుము.

33. ఎంతటిబాధనైనను సహించుటకు సిద్ధముగా నుండుము.

34. వైరాగ్యము పుట్టించుటకు కొన్ని సిద్ధాంతములను సిద్ధముగా నుంచుకొనుము. (అవి తృప్తి నొసంగజాలవు)

35. విషయసుఖమును విషమువలెను, కాకిరెట్టవలెను, వాంతి వలెను, మలమూత్రములవలెను చూడుము.

36. వీర్యము నెల్లప్పుడును కాపాడుకొనుము. ఎల్లప్పుడును విడిగా నిద్రించుము.

37. స్త్రీలను తల్లులుగా భావించుము. లింగభేదము నాశము చేయుము. అందరికి సాష్టాంగపడుము.

38. ప్రతి ముఖమునందును, ప్రతిదానియందును దేవుని చూడుము.

39. పశుభావములకు లోనైనప్పుడు నామకీర్తన సత్సంగ ప్రార్థనాదులను చేయుము.

40. విఘ్నములను నిర్వికారముగా నిర్భయముగా ఎదుర్కొనుము.
41. ధర్మమార్గములో నున్నంతవరకు ఆక్షేపణలను లెక్కచేయకు, పొగడ్తలకు పుబ్బకుము.
42. దుర్మార్గులను గౌరవించి సేవించుము.
43. నీ దోషములను బహిరంగముగా ఒప్పుకొనుము.
44. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుము. ప్రతిరోజు ఆసనవ్యాయామములను మానకుము.
45. బద్ధకము విడిచి కార్య తత్పరుడవుగా నుండుము.
46. దానముచే హృదయమును గొప్పచేయుము. అసాధారణ ధాతృత్వమును చూపించుము. అడిగినదానికంటె ఎక్కువగా ఇమ్ము.
47. కోరికలు దుఃఖమును పెంచును. తృప్తి పెంచుకొనుము.
48. ఇంద్రియముల నొక్కొక్కదానిని జయించుము.
49. మననాభ్యాసమువలన బ్రహ్మకారవృత్తిని వృద్ధిపరుచుకొనుము.
50. నీ భావములు స్వాధీనమందుంచుకొనుము. వానిని నిర్మలముగాను గొప్పవిగాను ఉంచుము.
51. నిన్నెవరైన దూషించినను హేళన చేసినను తిట్టినను, తొందరపడకుము. అవి కేవలము వాగ్విరోధము ధ్వని విశేషము మాత్రమే!
52. చిత్తము దేవునియందు నిలిపి, సత్యమునందు బ్రతుకుము.
53. లేచి మోక్షప్రయత్నములు చేయుము.

54. జీవన ప్రయోజనము నెఱిగి జాగ్రతగా నడుపుము.
55. మౌనము అనంతఫలము నిచ్చును. దాని అభ్యాసము వదలవద్దు.
56. శబ్దస్పర్శరూప అభిప్రాయములు నాలుగును మనోవికార మునకు ముఖ్యకారణములు, జాగ్రతగా నుండుము.
57. భగవంతునితో తప్ప అన్యులతో సంగమము పెట్టుకొన వద్దు. అన్యులతో సంగము తగ్గించుకొనుము.
58. అన్నిటియందును మితము కలిగియుండుము. మితము లేకుండుట అపాయకరము.
59. దినదినమును ఆత్మవిమర్శనముచేయుము. ఎంతవరకు వృద్ధి కలిగినది కనిపెట్టుము.
60. ధర్మమార్గమున సంశయములను మానుము. శక్తిని కాపాడుకొని చిత్తైకాగ్ర్యము చేయుము. ఆహార, దేహ, బంధుపుత్రను తగ్గించుము. ఆత్మను గుఱించి ఎక్కువ ఆలోచించు. ఈ జన్మములోనే నీవు తరించవలెను !

## ఇ ర వై సు వ ర్ణ సూ త్ర ము లు

(అనువాదకులు : N. S. S. Rao, Rajahmundry.)

1. ప్రేమ, సేవ, ఓర్పు, తుమలతో కోపము నణచివేయుడు.
2. ఇతరులను పరోక్షమున దూషించకుము, అవమాన పరచకుము, నిందించకుము.
3. తప్పులెంచుట మానివేయుము.
4. మధురముగా, ప్రేమాస్పదముగా, నెమ్మదిగా, సత్యమునే పలుకుము.
5. భగవంతునిపైని, వేదములపైని, గురువాక్కులపైని, కర్మఫలంపైని, నీపై నీకు విశ్వాసముండవలె.
6. నిష్ప్రయోజన సంభాషణలో పాల్గొనకుము.
7. దొంగిలించకుము.
8. జీవహింసచేయకుము
9. అన్యతములాడకుము.
10. మత్తుపదార్థములు తీసికొనకుము.
11. ఇతరుల ధనమును కోరకుము. లోభత్వము చూపు మాపుము.
12. పరస్త్రి సంబంధమును విడుపుము.
13. అహంకారము, గర్వము, ద్వేషము, ఇత్యాదిని చంపు కొనుము.
14. సత్సంగత్యము చేయుము.

15. మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు మొదలగునవి తీసికొనకుము.  
పక్వాహారమునే తీసికొనుము.
  16. ఆధ్యాత్మిక దినచర్యపుస్తకము నవలంబింపుము.
  17. వ్రతముల నంటియుండుము.
  18. నమ్రుడుగా, సహనవంతుడుగా, పవిత్రముగా, అణకు  
వగా, నెమ్మదిగా, ధైర్యముగా, నీతిమంతుడవై, శాంత  
మూర్తివై, వివేకవంతుడవై మెలగుము.
  19. మంచిగానుండి, మంచి నే చేయుము.
  20. శ్రద్ధతో ప్రార్థించుము. గానము చేయుము. క్రమము  
తప్పక నియమిత కాలమునందు ధ్యానించుము. ఇప్పుడే  
ఇచ్చటే ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుము.
-

## వింశత్యాధ్యాత్మిక వశాక్తికములు



(అనువాదం:- శ్రీ స్వామి శ్రీనివాసానందులు)

1. ఈయైహికప్రపంచము నెడగల సర్వవిధములగూ అనురాగమును ఛేదించుటకు వైరాగ్యముకంటె శక్తి వత్తరమగు ఖడ్గములేదు.

2. ఆధ్యాత్మికపంథలోని ముముక్షునకు సాయపడుటకు వివేకముకంటె నెక్కువ మనఃపూర్వక మిత్తుడులేడు.

3. మనస్సును వశపర్చుకొనుటకు, మోక్షమునొందుటకు త్యాగముకంటె నధికతరమగు సాధనలేదు.

4 ప్రాపంచికపు టల్పులయొక్క పేరాశాన్నిని శమింప చేయుటకు సంతోషముకంటె నెక్కువ గుణవంతమగు శీతలపుష్టికార కౌషధములేదు.

5. అవివేకజనుల భయంకర రోగమగు కామమునంత మొందించుటకు ముముక్షువును బ్రహ్మమునందు సుస్థిరముగ నెలకొల్పుటకు బ్రహ్మచర్యముకంటె శక్తి వత్తరమగు సర్వరోగ నివారిణిలేదు.

6. పురాతన, మొండిశత్రువగు సహంకారమును నరకుటకు నాత్మవిచారము (ఆత్మతత్త్వముపై వివేచన) కంటె నధికతరమగు పదునైన నాయుధములేదు.

7. కోపాన్ని చల్లపరచుటకు, శాంతికంటె నెక్కువ శీతలమగు పానీయములేదు.

8. మనస్సుయొక్క అవిద్యా (అజ్ఞానా)ంధ కారమును తొలగించుటకు బ్రహ్మజ్ఞానముకంటె నెక్కువ ప్రకాశ వంతమగు జ్యోతిలేదు.

9. ఇంద్రియములపై పరిపూర్ణ వశముగలిగి జితేంద్రియ యోగియనబరగువానికంటె పృథ్విపై బలవత్తరమగు పరి పాలకుడు లేడు.

10. కామక్రోధముల వినాశ మొనర్చిన భక్తునికంటె నెక్కువ సుఖవంతుడు ముల్లోకములలోను లేడు.

11. ఇంద్రియముల నణచుటకు తపస్సుకంటె నెక్కువ ప్రయోజనకారియగు మందులేదు.

12. విక్షేప (చిత్తచంచలన) రోగమును దూరపరచుట కేకాంతవాసము, మౌనములకంటె నెక్కువ శక్తివంతమగు విచిత్ర మాత్ర లేదు.

13. మనో మలినముల తొలగించుటకు జపముకంటె నెక్కువ ఘనమగు పావనకారిలేదు.

14. విస్వాస రాహిత్యుల, దైవదూషకుల, నమ్మక విహీనుల సర్వవిగ్రహపుల, యొక్క దురితఘసీభూత, పాపాణ హృదయముల ద్రవింపచేయుటలో సంకీర్తనము కంటె నెక్కువ గుణకారియగు మార్దవ, సహాయక వస్తువు లేదు.

15. సంసారపు టవతలి యొడ్డుగు, కేవల నిర్భయత్వ మోక్షపు బొడ్డునకు గొంపోవుటకు సత్యముకంటె సుఖవత్తర మగు నావలేదు.



16. మనోవృత్తుల (వికారముల) వేయించుటకు, రజస్సు, తమస్సుల మలినమును దగ్ధ మొనర్చుటకు ప్రాణాయామముకంటె నెక్కువ శక్తివంతమగు వహ్నిలేదు.

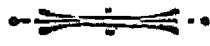
17. ముముక్షువుల పిసాసనుదీర్చి, మోక్షమును సిద్ధుల నానందమును ప్రసాదించుటకు భక్తిరసము కంటె నెక్కువ రుచ్యమగు రసాయనములేదు.

18. నిరాశ, మనోచింత, కష్టముల సమయములలో జిజ్ఞాసువు (ఆధ్యాత్మిక ముముక్షువు) నకు నానుకొనుటకై గురుని కంటె దృఢతరమగు నండలేదు.

19. ఆధ్యాత్మిక మార్గమునుత్రొక్కు విద్యార్థికై సత్యవ్రతము కంటె నెక్కుడగు వ్రతములేదు.

20. జనన మరణముల నుత్పత్తిచేయు వాసనల (తృష్ణల) సంస్కారముల (ఆంతరంగిక వృత్తుల) యొక్క బీజములను సంపూర్తిగ వేయించుటకు, బ్రహ్మనిష్ఠుల (బ్రహ్మమందు సుస్థిరమైన వారల) జ్ఞానాగ్నికంటె గుణవత్తరమగు నగ్నిలేదు.

## గ ం గా త ర ం గ ము లు



1. జాగ్రత్తగాను, సూక్ష్మముగాను ప్రపంచ స్వభావమును విభజించి సర్వవస్తువుల అంతరార్థమును గ్రహింపుము.
2. సత్యాభ్యాసము తరించు సాధనలలో ప్రప్రథమమైనది.
3. అహింసా బ్రహ్మచర్యముల యభ్యాసము సాధకుడు జీవిత గమ్యమును చేరుటకు సాయపడును.
4. విశ్వప్రేమ అనంత బ్రహ్మనంద సామాజ్యముయొక్క ద్వారము.
5. విశ్వప్రేమ, స్వార్థత్యాగము, స్వార్థరాహిత్యము, అహంకార రాహిత్యము — అన్నియు సమానార్థములే.
6. ఇంద్రియ సౌఖ్యమనిన అనిష్టమును, ఆధ్యాత్మిక జీవితేచ్ఛయు, నభ్యసంపుము. సంసారబంధము నుండి విడువడుటకు అది నీకు సహాయమగును.
7. మానవజ్ఞానము వస్తు సంబంధమైనది. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము వస్తు సంబంధము లేని యనంతశక్తియొక్క జ్ఞానము.
8. పూర్వానుభూతి లేనిదే జ్ఞప్తి సాధ్యముకాదు. జ్ఞానము లేకుండ ననుభూతియు సాధ్యముకాదు. కనుక గాఢ సుషుప్తిలో నాత్మ కేవలము జ్ఞానమాత్రముగనే యుండ దని నిర్ణయించవలసి యున్నది.

9. జాగ్రదవస్థలో మనస్సు ఇంద్రియ సహాయమున పని చేయును.
10. గాఢసుషుప్తిలో అంతరజ్ఞానమే పనిచేయును.
11. సమాధి వస్తు వాంఛలన్నియు నశింపజేయుట మూలముగా పొందవలసి యున్నది.
12. శాస్త్ర విరుద్ధ కర్మలు కర్తను తత్సంబంధులను హాని చేయును. శాస్త్ర సమ్మత కర్మలు శాశ్వత సౌఖ్యము, లౌకిక ఔషధము సచ్చి ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత జేర్చును.
13. వాంఛలు ద్వివిధములు. శుద్ధములు, అపరిశుద్ధములు, వివేకముచేతను స్వయం కృషిచేతను అపరిశుద్ధ వాంఛలను పరిశుద్ధముగా మార్చుము.
14. పరిశుద్ధ వాంఛలు వాంఛించునపుడు వానియందు సంగమును వీడవలెను. అత్యున్నత వాంఛ స్వస్వరూపప్రాప్తి వాంఛయే.
15. కామము, క్రోధము, లోభము, ద్వేషము అహంకారము ఇవి అపరిశుద్ధ వాంఛాలక్షణములు. స్వాధ్యరహితసేవ, ఈర్ష్య రా రాధన, ధర్మము, ధ్యానము, భగవద్మోక్షమోక్షరీతియు మున్నగువి శుద్ధ వాంఛాలక్షణములు.
16. సంశయములకు సమాప్తిలేదు. అవి తత్త్వా చ్ఛేషణమునకు బ్రతిబంధకములు. ని క్షిప్తమైన భగవత్స్యూరూపమును ధ్యాసింపుము. సాధన గాఢ యుగా సాగింపుము. సంశయములు మాయమగును.

17. దుర్గాశక్తి అన్ని ప్రాణులలో తెలివి, శక్తి, దయల రూపముగా నుండును. కొందఱిలో నీగుణములు బాగుగా నభివృద్ధి చెందును. ఇతరులలో నంతర్గతముగా నుండును.
18. దుర్గ యీ ప్రపంచముయొక్క సృష్టి శక్తియొక్క ప్రతినిధి.
19. భగవంతుని మాతృత్వము హిందూమతములో వివగముగా నక్కాణింపబడినట్లు మరియే యితర మతములోను వక్కాణింపబడలేదు.
20. బాధువు లందఱిలో ప్రేమతమమైనది తల్లియే. అందుచే భగవంతుని తల్లిగా భావించుట సుఖముగా నుండును.
21. మాతృపేమ యపారమైనది. ఆమెదయ యపరిమితము. ఆమె వైభవమచింత్యము. ఆమె భుక్తి - అనగా ప్రాపంచికాభివృద్ధి, ముక్తి - అనగా నాధ్యాత్మిక స్వాతంత్ర్యము నీ కిచ్చును.
22. ఉమ దేవతలకు తత్త్వ ముపదేశించెను. శక్తి జ్ఞానదాత కనుక శక్తి పూజ ఆ జ్ఞానమును జేర్చును.
23. దివ్యశక్తిని నిర్మలహృదయముతో సమీపి పుము. ఆశక్తిలోను వినయమును నీ హృదయము నర్పింపుము.
24. అహంకారము, కృతిమము, స్వార్థపరత్వము, వక్రతములు వీడుము. అప్పుడు మాత్రమే దుర్గానుగహము చందగలవు. పరిపూర్ణముగాను నిస్సంకోచముగాను ఆమెను ఆత్మార్పణము చేయుము.

25. హృదయశుద్ధి, వినయము, మోక్షకాంక్ష, మార్గవము, నిరసాయత్వము, వయ విధివివేకమును నాధ్యాత్మికాభివృద్ధికి ఆవశ్యకములైన అర్హతలు.



## దినచర్య డయిరీ ఆత్మ పరీక్ష



శ్రీ స్వామి శివానంద !

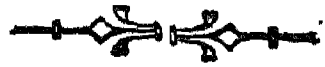
ప్రియమయిన స్వరూపములారా !

మీరు నే జెప్పిన 20 సూత్రములను ఆచరణగో నుంచి తిరా లేదా యనుటకు యీ దినచర్య డయిరీ వ్రాసిపంపుడు.

1. తేది
2. మాసము
3. సంవత్సరము.



ఆ ధ్యా త్మిక దిన చ ర్య  
సా ధ కు ని కి ప్ర శ్నా వ థి



1. యెన్ని గంటలు నిద్రించితివి ?
2. శయనమునుండి యెన్నిగంటలకు లేచితివి ?
3. యెన్ని జపమాలలు చేసితివి ?
4. యెంతకాలము నామస్మరణము కీర్తనము చేసితివి ?
5. యెన్ని ప్రాణాయామములు చేసితివి ?
6. యెంతకాలము ఆసనములు వేసితివి ?
7. ఒక ఆసనముపై యెంతకాల ముండగల్గితివి ?
8. ధ్యానము విఘ్నములేక జరిగెనా ?
9. యెన్ని గీతాశ్లోకములు కంఠస్థము చేసితివి ? లేక చదివితివి ?
10. యెంతకాలము సత్సంగము మంచి సహవాసము చేసితివి ?
11. యెన్నిగంటలు మానముగా ముండగల్గితివి ?
12. యెంతకాలము నిష్కామసేవ చేసితివి ?
13. యెంత దానము చేసితివి ?
14. యెన్ని మంత్రములు వ్రాసితివి ?
15. దేహపరిశ్రమ యెంతకాలము చేసితివి ?
16. యెన్ని అబద్ధములాడితివి ? అందులకు యిచ్చుకొన్న ఆత్మశిక్ష యేమి ?

17. యెన్నిమారులు కోపమువచ్చెను ?
  18. పనికిమాలిన సహవాసములలో యెంతకాలము వ్యర్థ పరిచితివి ?
  19. బ్రహ్మచర్యము యెన్నిమార్లు తప్పితివి ?
  20. యెంతకాలము గ్రంథపఠనము చేసితివి ?
  21. దురలవాట్లు హద్దులో నుంచుటకు యెన్నిమార్లు తప్పితివి ? దానికి ఆత్మ శిక్షయేమి ?
  22. నీ యిష్టదైవముపై ధ్యానము సగుణము లేక నిర్గుణము పై న యెంతకాలము మనస్సు నిల్పగల్గితివి ?
  23. నీవు యేసుగుణములను అలవాటు చేయుచున్నావు ?
  24. యే దుర్గుణములను విడువ ప్రయత్నించుచున్నావు ?
- సాధకుని పేరు.

చిరునామా.

నెలకొక్కసారి పై డయిరీ నాకు పంపుడు. నేను మిమ్ములను ముందుకు నడుపుదును.

శ్రీ స్వా మి శి వా న ం ద.

# దివ్యజీవన సంఘ సభ్యుని దిన కార్యక్రమము

ప్రా తః కా ల ము - బ్ర హ్మ ము హు ర్త ము,

తెల్ల వారుజాము 4 గంటల నుండి.

కార్యక్రమము	కాలము	గంటలనుండి	వరకు
1. జపము ధ్యానము	0—45	4—00	4—45
2. ఆసనములు	0—30	4—45	5—15
3. ప్రాణాయామము	0—10	5—15	5—25
4. విశ్రాంతి	0—15	5—25	5—40
5. మహానము	0—15	5—40	5—55
6. లిఖిత జపము	0—15	5—55	6—10
7. గీతా పారాయణము	1—00	6—10	7—10
8. నిష్కామ సేవ	0—50	7—10	8—00

ఓం, శాంతి!

ఓం, శాంతి!

# దివ్యజీవన సంఘ సభ్యుని దిన కార్యక్రమము

సా యం కా ల ము.

కార్యక్రమము	కాలము	గంటల నుండి	వరకు
1. జపము ధ్యానం	1—00	7—00	8—00
2. ఆహారము	0—15	8—00	8—15
3. విశ్రాంతి	0—5	5—15	8—20
4. స్వాధ్యాయము లేక గ్రంథ పఠనము	1—00	8—20	9—20
5. ప్రార్థననామసంకీర్తనం	0—30	9—20	9—50
6. దినచర్యైక్రియాలు	0—10	9—50	10—00



## ఆధ్యాత్మికవృద్ధికి చురుకుదనము గలిగించు స్థిరనిశ్చయములు



( అనువాదకులు : నండూరి వెంకటసుబ్బారావు. బి.ఏ., )

1. ఆధ్యాత్మిక దినచర్య పుస్తకముంచుకొని దాని నకలు ప్రతి నెలాఖరున నీ ఆధ్యాత్మిక గురువునకు పంపుచుండవలెను. వారు నీ అభివృద్ధికి కావలసిన పుపదేశములు పంపుచుందురు.
2. మంత్రము వ్రాయు పుస్తకముకటి యుంచుకొని అందు ప్రతిదినము సిరాతో నొకటిరెండు పేజీలు నీ యిష్ట మంత్రముగాని, గురుమంత్రముగాని తప్పక వ్రాయు చుండుము.
3. ప్రతిరోజున నీవు చేయవలసిన పనులు ముందుగా నిర్ణీత పర్చుకుని వాటిప్రకారము తప్పక నడుచుకొనుము.
4. క్రింద తెలియపరచిన ప్రకారము ప్రతిసంవత్సర ప్రారంభ మందు కొన్ని నిశ్చయములుచేసికొని వానిని విడువక గమనించుచుండు. వాటిలో నీ కేమైనను సరిపడనియెడల అట్టి నిశ్చయమును కొట్టివేసి నీకు వీలగు నూతన నిశ్చయము అందు చేర్చవచ్చును.
5. నీయొక్క స్వభావము దినచర్యయు హఠాత్తుగా మార్పు చేయకుము. నీ నిశ్చయము ప్రకారము నీవు తప్పక అనుస-

రించినయెడల త్వరలో నీయొక్క ఆధ్యాత్మిక కాభ్యాసము వల్ల నీ యిచ్ఛాశక్తి వృద్ధిపొంది నీ మనస్సు, యింద్రియములు నీవు స్వాధీనపర్చుకొనుటకు వీలగును.

6. నీ నిశ్చయములలో దేనినైనను నీ యింద్రియనిగ్రహ లోపమువల్ల గాని, లేక అవాంతరవిషయ పరిస్థితులవల్ల గాని నీవుచేయనియెడల అట్టి లోపమునకు స్వకీయశిక్ష రూపకముగా నొకపూట భోజనముమానుటగాని లేక కొన్ని మాలలయొక్క జపము చేయుటగాని చేయవలెను. అటుల చేయుటవల్ల నీ నిశ్చయము విషయమై నీవు జ్ఞాపకముంచుకొనుటయు నీ మనస్సులో దాని ప్రాముఖ్యత సృష్టికరించుటయు కలుగును.

7. నీ నియమములపట్టి రెండుప్రతులుగా తయారుచేసి నొక ప్రతిని నీ గురువులసన్నిధికి పంపుము. ఆప్రకారము చేసినయెడల నీవు వాటిని విడుచుటగాని వాటివిషయమై నీవు యేమరమాటు గలుగుటకాని కలుగదు. ఏదోయొక మిషతో ఆ పని మానివేయుటకు వీలుండదు.

8. ఇట్టి నియమముల సూచికయు, దినచర్య పుస్తకము మాత్రము వ్రాయుటకు నోటుబుక్కు వుంచుకొనవలసి నదిగా మీ స్నేహితులను ప్రోత్సహపరచి అట్టివారిని కూడ సంసారబంధననుండి నుద్ధరించుటకు మార్గదర్శివి కమ్ము.

19—సం॥నకు నేను చేయు స్థిరనిశ్చయము లేక  
నియమములు.

1. నేను ఆసనములు, ప్రాణాయామము ప్రతిరోజు — నిమిషములు చేసెదను.
2. నెలలో ఒక వారంగాని, పక్షముగాని రాత్రి భోజనము బదులు పాలు, పండ్లు పుచ్చుకొనెదను.
3. నేను ఏకాదశిరోజునగాని లేక నెలకొకసారిగాని ఉపవాసముండెదను.
4. నాకు ప్రియమైన నాకు సౌఖ్యము గలిగించు — నెలలో — రోజులు మానుకొనెదను.
5. ఈ దిగువవిషయములో నేను నెలలో — రోజులుగాని లేక — నెలలుగాని పొల్గొనను.

(a) పొగపీల్చుట (b) చీట్లపేక ఆడుట (c) సినిమాలు చూచుట (d) నవలలు చదువుట.

6. నేను రోజుకు — నిమిషము లేక నెలలో — రోజులు లేక శలవుదినములలో లేక ఆదివారం రోజున ఎవరితో మాట్లాడక మానముగానుండి ఆసమయమున జపము, ధ్యానము, ఏకగ్రతలతో గడిపెదను.
7. నేను బ్రహ్మచర్యవ్రతము (పూర్తిగా స్త్రీసంపర్కము లేకుండుట) — వారములుగాని — నెలలుగాని జరిపెదను.
8. ఈసంవత్సరములో ఎవరితోను కోపముగా మాట్లాడుటగాని కఠినమైన లేక నీచమైన సంభాషణగాని చేయను.

9. ఈసాలున నేను ఎన్నికష్టములు కలిగినను అబద్ధమాడను.
10. నేను యెవరివిషయమై ద్వేషముగాని, అసహ్యతగాని కన పర్చను.
11. నేను నా ఆదాయములో రూపాయికి — అణాలుగాని — పైసలుగాని ధర్మముచేసెదను.
12. నేను నిష్కామ్యకర్మ రోజుకు — గంటలుగాని వారము నకు — గంటలుగాని చేసెదను.
13. నేను ప్రతిదినము — మాలలజపము చేసెదను. (మాల అనగా 108 పూసలుగల హారము.)
14. నాయిష్టమంత్రముగాని, గురుమంత్రముగాని నొక నోటు పుస్తకములో రోజు — నిమిషములుగాని — పేజీలు గాని వ్రాసెదను.
15. నేను ప్రతిదినము భగవద్గీతలో — శ్లోకములు వాటి అర్థసహితముగా పఠించెదను.
16. నేను ఆధ్యాత్మ దినచర్య పుస్తకముంచుకొని, దానినకలు ప్రతి నెల నా గురువుగారికి పంపుతూ వారివల్ల తగుబోధ పొందవలెను.
17. నేను ప్రతిదినము ఉదయము — గంటలకు నిద్రనుండి లేచి — గంటలు జపము, ధ్యానము ఏకాగ్రతప్రార్థనల యందు వినియోగించెదను.

18. నేను నాకుటుంబమునందలి వారితోను, స్నేహితుల  
తోను ప్రతిదినము రాత్రి — నిమిషములు నేను —  
గంటలు సంకీర్తన సలిపెదను.

సంతకం

తారీఖు

పేరు

అడ్డసు

## క ర్మ యో గ ము



1. పనిచేయుటయే పరమశివుని అర్చన 2. ఫలము నాసింపక స్వలాభాపేక్షలేకుండ, చేయుకార్యమే కర్మ యోగము. 3. కర్మయోగమును మనస్సునందలి కల్మషములను పారద్రోలును. హృదయమును పవిత్రమొనరించు నొక ఘనతర సాధనమది. 4. కర్మయోగము దివ్యజ్యోతిని, దివ్యజ్ఞానమును, దైవికమగు కరుణను పొందుటకు మనస్సును సంసిద్ధ మొనరించును. 5. ప్రతిముఖమునందు దేవుని కనుము. ప్రతి జీవియందు భగవంతుని దర్శింపుము. 6. నీకడనున్నదెల్ల యితరులతో భాగస్థమొనరించు కొనుము, సాధువులను పూజించుము, యోగులను సేవింపుము. 7. రోగులకు సేవ చేయుము, బీదవారియెడ దయ జూపుము, తల్లిదండ్రులను సేవింపుము, మాతృదేశమునకు సేవయొనరింపుము, మానవ జాతికి సేవచేయుము. 8. సతతము నీయంతర్గతోద్దేశ్యములను పరీక్షించుకొనుము, స్వలాభాపేక్షాకరములగు భావములను నాశనమొనరింపుము. 9. అహంభావరహితముగ కార్యమొనరింపుము, నిమిత్తభావమును పెంపొందించుకొనుము, భగవానుని కరములందు నీవొక పరికరము మాత్రమేనని తలంపుము. 10. నీయొక్క కార్యములను కార్యఫలములను సదాభగవంతుని కర్పణచేయుము. 11. నీకష్టసుఖములందు, లాభనష్టములందు, జయాపజయములందు, సమానదృష్టితో సమానమనస్సుతో నుండుము - 12. పరిస్థితుల కనుగుణ్యముగా సరిపెట్టుకొనుటను నేర్చుకొనుము. సతత మాత్మ

భావముతోను, నారాయణభావముతోను సేవచేయుము.

13. పని చేయునప్పుడు సహితము 'భగవన్నామమును' గానముచేయుము. 14. అన్నిరకముల అభిమానములను విడచి పెట్టుము, నేను గొప్ప విరాగినను అభిమానమును వీడుము, సేవకుడునను అభిమానమును ఛేదింపుము, త్యాగినను అభిమానమును త్యజింపుము, కర్తనను అభిమానమును కాల్చి వేయుము, స్త్రీ పురుషులను అభిమానమును చంపి జేయుము, వైద్యుడ లేక న్యాయాధికారిని అను అభిమానమును మానుము. 15. నీవొనరించిన కార్యమున కభివాదము కోరకుము, స్తుతినాశింపకుము - 16. కార్యములను నీకర్తవ్యమని నిర్వహింపుము. కర్తవ్యము కర్తవ్యము మాత్రము కొఱకే - 17. 'నేనామనుజునకు సహాయమొనరించితిని' అని యెన్నడును చెప్పకుము, 'ఆమనుష్యుడు సేవయొనరించుటకు నాకొక యవకాశమిచ్చె'నని భావింపుము - 18. సేవావకాశముల కెదురు జూచుచుండుము, అట్టి యవకాశమొక్కటైనను జారవిడువకుము - 19. సరళభావము, ప్రేమభావము, హృదయ వైశాల్యము, దాక్షిణ్యతలను పెంపొందించుకొనుము, స్వలాభాపేక్షను చంపుము, ఇంద్రియములను నిగ్రహింపుము, మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుము. సహన, కరుణ, దయాభావముల నలవరచుకొనుము. ఇవి కర్మయోగి కుండవలసిన అర్హతలు - 20. నిందలను కఠినపుమాటలను విమర్శనలను సహింపుము, భరింపుము. ఎండకు చలికిని ఓర్చుకొనుము - 21. నీవు వైద్యుడవై నచో బీదలకు వుచితముగ చికిత్స నొనరింపుము, న్యాయవాదివై నచో బీదల పక్షమున వాదింపుము, పుష్కలభాగ్యుడవై నచో బీద బాల

బాలికల కుచితముగ బోధింపుము, వారలకుచితముగ పుస్తకముల నిమ్ము - 22. ద్వాదశేలవణౌషధములనుగాని, మరేవైన కుటుంబౌషధములనుగాని దగ్గరనుంచుకొని పేదలకు చికిత్స నొనరింపుము - 23. ఎవరైన మిక్కుటమగు నొప్పిచే బాధపడుచున్న యెడల ఆనొప్పిగల ప్రదేశమును మసాయదు చేయుము. భగవంతుని శరీరమునకే నీవా సేవచేయుచుంటివని భావింపుము. - 24. తక్కువపనులని యెక్కువపనులని యెట్టి విభేదమూ వొనరింపకుము - 25. ఎల్లప్పుడు కొన్ని చిల్లర నాణెములను జేబులోనుంచుకొని బీదవారికి అవిటివారికి పంచి పెట్టుము - 26. బీదలకు అన్నముపెట్టుము, గుడ్డలులేనివారికి గుడ్డలిమ్ము, బాధలలోనున్న వారికాదరము చూపుము, రోడ్ల మీదనుండు గ్లాసు ముక్కలు వగైరాల నెత్తి పారవేయుము - 27. కర్మ మూడువిధములు సంచితకర్మ, ప్రారబ్ధకర్మ, ఆగామికర్మ - 28. గతజన్మలలో కూడబెట్టబడియున్న కర్మ సంచితకర్మ. నీ ప్రస్తుతజన్మకు కారణమైన కర్మ విభాగము ప్రారబ్ధకర్మ. ప్రస్తుతము చేయుచున్న కర్మ ఆగామికర్మ - 29. బ్రహ్మజ్ఞానమువలన సంచితకర్మ నశించును. ప్రారబ్ధకర్మ ననుభవింపవలెను. ఆగామికర్మకు బంధించు శక్తి లేదు. (యోగియందహంకారము లేనందున) - 30. కార్యమునకే నీవుకట్టుబడి యుండకుము. ఏ నిమషమందైనను ఆ కార్యమును విడచి వచ్చుటకు సమర్థుడవై యుండవలెను - 31. నీవు నాటినవిత్తులే నీకుపండును. ధర్మము నీకానందము నిచ్చును, అధర్మము దుఃఖము నొసంగును - 32. నీ యదృష్టమునకు నీవేకర్తవు. నీవొక కార్యమును నాటెదవు, ఒక ఆచారమును ననుభవింతువు, నీవొక ఆచారమును నావెదవు.



ఒక ప్రకృతి ననుభవించువు, నీవొక ప్రకృతిని నావెదవు.  
 ఒక కర్మననుభవించువు, కర్మ నీస్వయంకృతము, కోరికల  
 విడనాడుము, నీ యోచనావిధానమును మార్చుకొనుము.  
 అప్పుడు నీకర్మను నీయదృష్టమును నీవు జయింపగలవు -  
 33. మానవుడనని యోచింపుము, మానవుడవే నీవయ్యెదవు,  
 బ్రహ్మము నీవని చింతింపుము, బ్రహ్మమే నీవయ్యెదవుఁ ఇది  
 మార్పునొందని దైవికన్యాయము - 34. కర్తృత్వాభావము  
 స్వలాభాపేక్ష లేనికర్మ నిష్కర్మగా మారును - అప్పుడునీవు  
 కర్మచే బంధితుడవుకావు - 35. ఏదిమంచిదో, ఏది చెడ్డదో  
 అను విషయము శాస్త్రములు, సాధువుల వాక్యములు, నిర్మల  
 మైన పవిత్రమైన నీయంతఃకరణ నీకు చెప్పును. వాని ననుస  
 రించి మంచినే చేయుము - 36. నేను చేయుచున్నాను. చేయు  
 చున్నది నేను, అని అహంభావముగల మనుజుడుమాత్రమే  
 తలంచును. నిజమునకు గుణము లేక ప్రకృతి లేక వాసన  
 మాత్రమే కర్మనొనరించునది. ఆత్మకు కర్మయంటదు. అది  
 యకర్త, నిష్క్రియ - 37. స్వధర్మము ననుష్ఠింపుము,  
 స్వలాభము కోరనివాడవై అహంభావము లేనివాడవై వర్ణా  
 శ్రమధర్మము ననుష్ఠింపుము. అప్పుడు నీహృదయము నిర్మల  
 మగును. అప్పుడు బ్రహ్మజ్ఞానముదయించును.

## జ ప యో గ ము



1. ఈ లోహాయుగములో దై వసాక్షాత్కారము పొందు  
టకు జపయోగము సులభమైన మార్గము.

2. భావనతోను, వేదనతోను భగవంతుని నామమును  
లేక మంత్రమును స్మరణము చేయుట జపమనబడును.

3. జపము, మనస్సునందలి కల్మషములను నిర్మూ  
లించును. పాపముల నశింపజేయును. భక్తుని భగవంతునితో  
ముఖాముఖికి తెచ్చును.

4. ప్రతినామము అనంతమగు శక్తులతో నిండియున్నది.  
అగ్నివస్తు సముదాయమును కాల్చు స్వభావమును కలిగి  
యున్నట్లు భగవానుని నామములో పాపములను, కోరికలను  
దగ్ధమొనరించు శక్తి నిబిడికృతమై యున్నది.

5. భగవానుని నామము మధురమైన వస్తువు లన్నిటి  
కన్న మధురతరమైనది. సద్వస్తువులన్నిటికన్న మిన్నయగు  
సద్గుణము కలది. పవిత్రమగు వస్తువులన్నిటికన్న పవిత్రతర  
మైనది.

6. భగవంతుని నామ మీ సంసారమున తరింపజేయు  
నావయై యున్నది. మనస్సును నాశన మొనరించు ఆయుధమై  
యున్నది.

7. పునఃపునః చేయు మంత్రోచ్ఛారణ దివ్యశక్తులను,  
ఆధ్యాత్మిక బలమును ప్రసాదించును. దైవిక సంస్కారము  
లను వృద్ధిజేయును.

8. “మననాత్త్రయేతి ఇతి మంత్రః” మననము వలన సదా యోచించుటవలన లేక జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుటవలన మానవుడు జీవన్మరణ పరిభ్రమణమునుండి విడుదలగును. కావున దీనికి మంత్రమని పేరు.

9. మంత్రోచ్ఛారణ మనస్సులో శబ్దపుఅలలను పుట్టించును. ఆఅలలు రూపములను కలిగించును. ‘ఓం నమశ్శివాయ’ యను జపమువలన మనస్సులో పరమశివుని ఆకారము పుట్టును. ఓం నమో నారాయణ యను జపము హృదయములో హరిస్వరూపమును జనింపజేయును.

10. తర్కమువలన, ఉపజ్ఞవలన భగవంతుని ప్రతిభను, ఘనతను నిరూపించలేము. భక్తి, విశ్వాసము నిరంతర మననములవలన మాత్ర మద్దానిని తప్పక గ్రహించగలము. అనుభవమునకు తెచ్చుకొనగలము.

11. జపము మూడువిధములు:—మనస్సులోమననము చేసికొనుట మానసికజప మనబడును. గొణుగుచున్నట్లు పెదవులమధ్య నెమ్మదిగా స్మరించుట ఉపమసుజప మనబడును. బిగ్గిరగా స్మరణము చేయుట విఖారిజప మనబడును.

12. మానసిక జపము : అనగా మనస్సులో మననము చేసికొనుట, మిగిలినవానికన్న శక్తివంత మైనది.

13. ఉదయము నాలుగు గంటలకు లేచి జపమొనరింపుము. జపమునకు, ధ్యానమునకు బ్రహ్మముహూర్తము మిక్కిలి యనుకూలమైన కాలము.

14. అట్టి సమయమున స్నానము చేయలేనియెడల శరచరణముల ప్రక్షాళన మొనరించుకొని, ముఖమార్జన జేసి, శరీరమును శుభ్ర పరచుకొని జపమొనరించుటకు కూర్చుండుము.

15. ఉత్తరమునకుగాని, తూర్పుకుగాని తిరిగి ఆసీను డవుకమ్ము, ఇట్లు కూర్చుండుట వలన జపమునకు మరింత మహత్తర శక్తి కలుగును.

16. దర్భాసనముపైగాని, కృష్ణాజినము మీదగాని, కంబళిపైగాని ఒక తెల్లటిగుడ్డను పఱచి దానిపై కూర్చుండుము. ఇందువలన శరీరమునందలి విద్యుచ్ఛక్తి ఆకర్షింపబడదు.

17. జపమును ప్రారంభించుటకు ముందేదైన దైవ ప్రార్థన మొనరింపుము

18. స్థిరమైన తీరున కూర్చుండుము. జపమునకు కూర్చుండుటకు ముందు నీవు ఆసనజయమును పొందియుండవలెను. పద్మ, సిద్ధ, సుఖాసనముల వేనితోనైన మూడు గంటల కాలము కూర్చుండుటకు సమర్థుడవై యుండవలెను.

19. మంత్రోచ్ఛారణ లేక నామస్మరణ చేయునప్పుడు భగవంతుడు నీ హృదయమున నధివసించి యున్నాడను భావమును కలిగియుండును. ఆ భగవానుని నుండి నీమనస్సులకు సత్త్వములేక పవిత్రత ప్రవహించునని యెంచుము. ఆమంత్రము నీ హృదయమును పరిశుద్ధ మొనరించునని భావింపుము. నీ కోరికలను, విషయవాంఛలను, దుష్టయోచనలను నాశన మొనరించునని తలంపుము.

20. ఒక కంట్రాక్టురు తనపనిని అతి తొందరగ, హడావిడిగ పూర్తిచేయుటకు ప్రయత్నించునట్లు నీవు నీ జపమును హడావిడిగ చేయుకుము. నెమ్మదిగా భావనతో, ఏకాగ్రతతో, మనోనిశ్చలతతో కూడిన భక్తితో జప మొనరింపుము.

21. అపస్వరములు లేకుండ, తప్పులు లేకుండ, స్పష్టముగ, స్ఫురముగ మంత్రము నుచ్చరింపుము. ఎక్కువ వేగముగా గాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కాకుండ సమానస్థాయిలో నుచ్చరింపుము.

22. మాలను త్రిష్టనప్పుడు చూపుడువేలు నుపయోగింపకుము. బొటనవ్రేలు, మధ్యమవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలుల నుపయోగింపుము. ఒకసారి లెక్కించుట అయినతరువాత, కొలికిపూసనుండి మాలను వెనుకకుత్రిప్పి మరల లెక్కించుట మొదలుపెట్టుము. అంతియేగాని మధ్యనుండు కొలికి పూసను కూడ దాటి యేకవరుసగా లెక్కింపకుము. మాల త్రిష్టనప్పుడు చేతుల నొక రుమాలుతో కప్పియుంచుకొనుము.

23. అప్రమత్తుడవై యుండుము. జపము చేయునప్పుడు జాగరూకతతో నుండవలెను. నిద్రాదేవత నిన్ను ఎళిపరచుకోనవలెనని చూచుచున్నప్పుడు లేచి నిలబడి జప మొనరింపుము.

24. ఆసనమునుండి లేచుటకు ముందొక కనీస సంఖ్య పూర్తిచేయవలెనని నిశ్చయించుకొనుము.

25. భగవంతునివైపు మనస్సును త్రిప్పుటకు మాల ఒక కొరడావంటిది.

26. కొన్ని సమయములందు మాల లేకుండగనే గడియారము ముందుంచుకొని జపమొనరింపుము.

27. జపముతోపాటు ధ్యానమునుకూడ నభ్యసింపుము. దీనిని జపసహిత ధ్యానమందురు. క్రమక్రమముగా జపము పోయి ధ్యానము మాత్రము మిగులును. ఇది జపరహిత ధ్యానము.

28. ప్రతిదినమూ జపమునకు నాలుగుసారులు కూర్చుండుము. ప్రాతఃకాలమున, మధ్యాహ్నమున, సాయంత్రము, రాత్రియందు.

29. నిష్ణుభక్తుడు 'ఓం నమోనారాయణాయ' అని జపించవలెను. శివభక్తుడు 'ఓం నమశ్శివాయ' అని జపించవలెను. కృష్ణభక్తుడు 'ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ' అని, రామభక్తుడు 'ఓం శ్రీరామాయనమః' అని లేక 'ఓం శ్రీరామ్ జయరామ్ జయజయరామ్' అని జపించవలెను. దేవీభక్తుడు గాయత్రీ మంత్రముగాని దుర్గామంత్రముగాని, జపింపదగును.

30. సర్వత్రా ఓకే మంత్రము నంటిపెట్టుకొని యుండుట మంచిది రామునిలో, దుర్గాదేవిలో, గాయత్రిలో కృష్ణ భగవానుని వీక్షింపుము.

31. జపసాధనలోక్రమము తప్పకుండుట చాలావసరము. ఎప్పుడూ అదేస్థలమున, అదే సమయమున కూర్చుండుము.

32. మంత్రమునందెన్ని యక్షరము లున్నవో అన్ని లక్షలసార్లు జపించుట పునశ్చరణ యనబడును.

33. జపమొక అలవాటుగా పరిణమించవలెను. స్వప్నములో కూడ నీవు జప మొనరించుచుండవలెను.

34. దైవసాక్షాత్కారము పొందుటకు జపయోగము మిక్కిలి సులభమైన, వేగము పోవుట కనువైన, సుఖప్రదమైన మార్గము - జయము జయము భగవానునకు; అతని దివ్య నామమునకు దిగ్విజయము.

35. ఓ మానవుడా! నామమును శరణు పొందుము. నామము నామి అవి అబేధ్యమని తెలిసికొనుము.

(అనువాదకులు:- శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానందజీ.)  
(ఋషీకేశము.)

## జపము చేయునపుడు గమనించవలసిన విషయములు

(అనువాదకులు:- నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ., ఏలూరు.)

1. నీవు ఉదయము జపమునకు కూర్చుండుటకు పూర్వము స్నానము చేయవలెను. లేదా చేతులు, పాదములు, ముఖము, నోరు శుభ్రముగా కడుగుకొనవలెను. ఇతరకాలము లందు స్నానము వగైరాలు ముఖ్యముకాదు. నీకు తీరిక కలిగి నప్పుడు ముఖ్యముగ సంధ్యలు లేక దినసంధులందు (ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంసమయము) మరియు నిద్రించుటకు పూర్వము జపము చేయవలెను. ఉదయం బ్రాహ్మ ముహూర్తమందు అనగా 4-6 మధ్య జపము చేయుట చాల శ్రేయస్కరము. ఎందువల్లననగా అప్పుడు సర్వగుణము యొక్క వగా ఆచ్ఛాదించి యుండును. మరియు మహాత్ములు, యోగులు, మొదలగు మహాపురుషులు జపించుచుందురు. వారివల్ల ఉత్పన్నమగు ఆధ్యాత్మిక పరంపరలు మనకు కొంత నుపకారి యగును.

2. నీకు సౌఖ్యకరముగ నుండు ఆసనము (పద్మాసనము, సిద్ధాసనము మొదలగునవి) నీ మనస్సు నిశ్చలముగా నుంచుటకు, రజోగుణమును స్వాధీనపర్చుకొనుటకు, సహాయకారిగా నుండుటయేగాక నీయొక్క ధారణకుకూడ సహాయపడును.



3. యెక్కువ యెత్తుగాను లేక చాల క్రిందుగాను నుండని సమప్రదేశమందు ముందు దర్భాసనము పరచి దానిపై నొక కృష్ణాజినమువేసి దానిమీద మెత్తనిబట్టపరచుకుని జపమున కూర్చుండవలెను.

4. ఉత్తర ముఖముగాగాని, తూర్పు ముఖముగాగాని కూర్చుండుము. ఇట్లు కూర్చుండుటవలన నీ జపముయొక్క పుష్కలము, ఆధిక్యత వృద్ధియగును.

5. జపము చేయుటకు విడిగానుండు నీ ప్రార్థనా మందిరముగాని, లేక మరియొక మంచిస్థలముగాని యేర్పర్చుకొనవలెను. దేవాలయముగాని, నదియొడ్డుగాని, మట్టి లేక రావిచెట్టు క్రిందగాని కూర్చుండవచ్చును.

6. జపము ప్రారంభించకపూర్వము నీ యిష్టదేవతా సంబంధమైన ప్రార్థనలు కొన్నిపఠింపుము. అటులచేసిన సాత్విక భావము కొంతఅలవడును.

7. తరువాత నీ యిష్టదేవతామంత్రము లేక గురుమంత్రము ప్రతిదినము 108 నుండి 1080 సార్లు (1-10 మార్లు వరకు) జపింపుము. క్రమశః సంఖ్య వృద్ధిపరుపుము.

8. మంత్రము జపించుచు ఆ మంత్రముయొక్క అర్థము కూడ విచారించుచుండుము.

9. నూటయెనిమిది రుద్రాక్షలుగాని తులసిపూసలుగాని కలిగిన మాలను ఉపయోగించవలెను.

10. మాల ఉపయోగించునపుడు నీ చూపుడు వ్రేలు (బొటనవ్రేలు ప్రక్కవ్రేలు) యెన్నడును వుపయోగించ కూడదు. మధ్యవ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళతో పూసలు జరుపవలెను.

11. మాల నీ బొడ్డుదాటి క్రిందకు వ్రేలాడకూడదు. మాల త్రిప్పునపుడు నీ చేయి నీహృదయము వద్దగాని ముక్కు వద్దగాని ఉంచవలెను.

12. జపమాల నీకుగాని యితరులకుగాని కనిపించ కూడదు. దానిని నొకతువాలులోగాని జేబురుమాలులోగాని కప్పి యుంచవలెను. లేదా ఒక సంచిలో నుంచవలెను. ఆ ప్రకార ముపయోగించుబట్టి ప్రతిరోజు శుభ్రపరచి నిర్మలముగానుంచవలెను.

13. మాలయొక్క మేరు పూస దాటకూడదు. జపము చేయునప్పుడు మేరుపూసవద్దకు జపము వచ్చినవెంట నే తిరిగి మాల వెనుకకు త్రిప్పువలెను.

14. మంత్రముయొక్క ప్రతి అక్షరము సరిగ స్పష్ట ముగ నుచ్చరింపుము. మంత్రము అతి తొందరగ గాని, అతి ఆలస్యముగ గాని జపింపవద్దు. మనస్సు చంచలస్థితిలో నున్న ప్పుడు మాత్రము తొందర వృద్ధిచేయుము.

15. మౌనము ధరించి, యితరులతో మాట్లాడుటగాని యితర విషయములయందు మనస్సు చలించుటగాని కూడదు.

16. మంత్రమునందు ఆసక్తి పోకుండ నిలిచియుండు టకు, అలసట రాకుండుటకు, నొకే విధముగ మంత్రము జపిం చుటచే విసుకు గలుగకుండుటకు, మంత్రము కొంతకాలము

బిగ్గరగాను, కొంతకాలము నెమ్మదిగాను, మరి కొంతకాలము మానసికముగాను, యిట్లు వివిధ విధములుగా జపించుట అవసరము.

17. జపము చేయునపుడు జాగ్రత్తతోను, కాపుదలతోను నుండవలయును. ఇది చాల ముఖ్యమైన విషయము. లేనియెడల కొంతకాలమున మనస్సు యితర విషయములకు లోనై నిన్ను నిద్దురవత్తులో దింపును.

18. నీ యెదుట నీ యిష్టదేవతా విగ్రహముగాని, బొమ్మగాని ఉంచుకొనుము. నీ జపముతోపాటు భగవానుడు నీ యెదుట నున్నట్లును, వారి మోహనకరమగు దివ్యరూపము నీవు చూచుచున్నట్లు నూహింపుము. అట్టి అభ్యాసము నీ సాధనయొక్క శక్తిని బౌన్నత్యమును యెక్కువగా వృద్ధి పరుచును.

19. భగవంతుని కటాక్షమువల్లను, మంత్రముయొక్క శక్తివల్లను నీ మనస్సు నిలుకడ గలుగుచున్నదనియు నీ హృదయము పవిత్రమగుచున్నదనియు నూహింపుము. భగవంతుడు తానినామము నొకటయే.

20. జపము చేయునపుడు భగవంతుని ప్రపంచ సంబంధమైన కోరికలు కోరకుము.

21. జపము ముగించు వెంటనే ఆ స్థలమును విడిచి యితర వ్యక్తులతో కలిసి మాట్లాడుటగాని లేక ప్రపంచ వ్యవహారములో సంబంధము కలుగజేసికొనుటగాని కూడదు. భగవంతుని జ్ఞప్తిలోనుంచుకొని వారి అఖండ ప్రేమా

స్మరింపుచు అధమపక్షము పదినిముషములవరకు మౌనముగ కూర్చుండవలెను. తదుపరి, సాష్టాంగ ప్రణామము చేసి ఆ స్థలము విడిచి మీ మామూలు పనులు చేసికొనుటకు ప్రారంభించవలెను. అటులచేసిన నీ దైవికశక్తులు కదలిపోక సిరముగా నుండును.

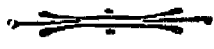
22. నీ గురుమంత్రమును రహస్యముగా నుంచు కొనుము. ఎవరికిని తెలుపవద్దు.

23. ఇతరకాలములయందు నీవు యేపని చేయుచున్నను ఆ మంత్రజపము మరువక మానసికముగ దానిని జపించు చుండవలెను.

24. జపముచేయని సమయములందు నీ జపమాల చేతియందు గాని కంఠమునందుగాని ధరింపుము. నిద్రించు నపుడు నీ పడకక్రింద యుంచుకొనుము.

25. జపము లిఖితరూపమునకూడ చేయవచ్చును. ప్రతిదినము కొంతసేపు ఒకపుస్తకమందు మీ మంత్రము వ్రాయవచ్చును. కాని ఆ ప్రకారము వ్రాయునప్పుడు మంత్రము జపించుచు యితర ఆలోచనలు లేక దానియందే లక్ష్యముంచవలయును.

## నా ద యో గ ము



(అనువాదకులు:- శ్రీశ్రీ స్వామీ రామానందజీ.)

1. నాదము మనస్సును సులభముగ వశపఱచు కొనుటకు సహాయము చేయును. మనస్సు మధుర నాదమున నిమగ్నమైనప్పుడు, విషయ వాంఛలవైపు పరుగెత్తదు.

2. 'సోహమ్మ'ని పూపిరినాపి అజప జపము చేయుము. ఒకటిలేక రెండు మాసములవరకు ప్రాణాయామ మభ్యాసంపుము, అప్పుడు నీవు పదిశబ్దములను వినెదవు. అవి అనాహత శబ్దములు. అవి స్పష్టముగ వినబడును. ఆత్మయొక్క ఆ మధుర గానమున నీవు తన్మయుడవు కాగలవు.

3. అంతర్గతమగు నా అనాహత శబ్ద మప్పుడు నీకు బయటి శబ్దముల నేమియు వినబడనీయదు.

4. పద్మ, సిద్ధ, సుఖాసనములలో దేనియందైనను ఆసీనుడవుకమ్ము. చెవులను బొటన వ్రేళ్ళతో మూసికొనుము. దీనిని షన్ముఖముద్ర లేక వైష్ణవీ ముద్రయని యందురు.

5. అప్పు డనాహత శబ్దముల మధురగానమును వినుము. అత్యద్భుతమైన ఏకాగ్రతను పొందగలవు.

6. ప్రాపంచిక చింతనల నన్నిటిని పారద్రోలుము. కామము నణగద్రొక్కుము. విషయవాంఛ లన్నిటియెడ నుపేక్షా భావము వహించి యుండుము.

15. పదియవ ధ్వనిని వినునప్పుడు పరబ్రహ్మమును పొందగలవు.

16. ఆ ధ్వని నీ మనస్సును ముగ్ధ మొనరించును. క్షీరము, నీరము కలియునట్లు, శబ్దము, మనస్సు యేకమగును.

17. అది బ్రహ్మములో నైక్యమగును. అప్పుడు నీవు శాశ్వతశాంతిని, శాశ్వతానందమును, శాశ్వత పదవిని పొందగలవు.

ఓం.

## ది వ్య జీ వ న ము

(అనువాదకులు:- నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ., ఏలూరు.)

దివ్యజీవనమన నేమి ? దివ్యజీవనమనగా:—

భగవంతుడు లేక బ్రహ్మమందు లేక ఆత్మస్వరూప మందు జీవించు జీవనము. దేవుని ప్రార్థించుట, జపము చేయుట లేక భగవంతుని నామములెల్లప్పుడు స్మరించుట, వానిమహిమ పాడుట, వానిరూపము, లీలలు, గుణములు ధ్యానించుట, మరియు ఎల్లప్పుడు నిజము పల్కుట, మృదువుగా ప్రేమతో మాట్లాడుట, అహింస బ్రహ్మచర్యము అభ్య

సింఛుట, అన్నిరూపములలో, భగవంతునే చూచుట, అతడు అన్నిచోట్ల నున్నట్లు అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనుట దివ్యజీవనము నందలి భాగములు.

దివ్యజీవనపద్ధతిని నడుచుకొనువారు అందరిని ప్రేమించ వలెను. అందరిని సేవించవలెను. అందరియందు దయగలిగి యుండవలెను. ఓర్పు, వినయము, పరిశుద్ధమైన మనస్సు, సహనము, ఊహాపణ మొదలగుగుణములన్నియు దివ్యజీవనము నడుపు మనుజున కుండవలసినగుణములు. రజస్తమో గుణ ములను బారదోలి సాత్వికగుణము లలవరచుకొనుట దివ్యజీవన లక్షణము. సన్మార్గము, ధైర్యము, శాంతము, ఉదారత కరుణ, సత్యసంధత, ఇంద్రియనిగ్రహము మొదలగు సద్గుణ ములకూడ దివ్యజీవన మనుసరించువారి కుండవలెను.

ఇదిగాక ద్వంద్వములగు జయము, అపజయము, స్తోత్రము, ఆక్షేపణ, మర్యాద, అమర్యాద, లాభము నష్టము, ఉష్ణము, శీతలము, మొదలగువాటియందు సమత్వభావము కలిగి యుండవలెను.

అహంత, మమతలు చంపుకొని సమృక్తము భక్తి శరణాగత లక్షణములద్వారా యెల్లప్పుడు భగవంతునితో అన్యోన్య సంబంధము గలిగియుండుట దివ్యజీవన రహస్యము.

గీత, ఉపనిషత్తులు, రామాయణము, భాగవతము, యోగవాసిష్టాధికారము, లోకసత్తావర్ణనలు చదివిన ప్రకారము ఆ గ్రంథములయే దివ్యజీవన జంతువున.

తేళ్ళు, త్రాచుపాములనుకూడ చంపవద్దు. వాటంతట వాటిని పోనివ్వవలెను. వాటిప్రాణముతీయకుండ వాటిని పట్టుకొని, బయటవిడిచిపెట్టవలెను. ఒకనాగుపాము మీయింటిలో దూరినను దానిని చంపక యిల్లువిడిచి పోవలెను. ఇట్టి జంతువులు తఱచుచుగ యిండ్లలోనికి రావు. వాటికి బాధ కలుగక పోయిన అవినునలను బాధించవు. కాపురముండు యింటిలోనికి రాకుండ వాటికి భగవంతుడు సూక్ష్మబుద్ధి యిచ్చి యున్నాడు. కాబట్టి అవి వాటిరక్షణకొరకు మనమంచి కొరకు యిండ్లలోనికి రావు. ఎప్పుడై నను దారితప్పి యింట్లో జొరబడిన బయటకు పోయేమార్గము వాటిక చూపవలెను. కాని వాటికి యెట్టి అపాయము జేయరాదు.

## కోపమును జయించుట

(అనువాదకులు : నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ., ఏలూరు.)

1. కోపము అజ్ఞానమువల్ల పుట్టును.
2. కోపము కొరికయొక్క మార్పు.
3. కోపము, లోభత్వమువల్లను స్వప్రయోజన పరత్వము వల్లను కలుగును.



4. కోపము, ఒకడు దూషింపబడినప్పుడు, తిట్టబడినప్పుడు, విచుర్భింపబడినప్పుడు, తనయొక్క-లోపములు చూపబడినప్పుడు కలుగును,
5. ఒక కోరిక తృప్తి కానప్పుడు కోపము కలుగును.
6. ఒకడు తన కోరిక తీర్చుకొను సమయమందు దానిని యెవరై న అడ్డగించిన కోపము కలుగును,
7. తన వృద్దేశము మాత్రమే తాను ప్రేమించుకొనునప్పుడు కోపము బయలుపడును.
8. తాను మర్యాద బొందవలెననే కోరిక గలిగిన కోపము కలుగును.
9. తాను యితరులందరికంటె యెక్కువ తెలివిగలవాడను, నొప్పువాడనని పూహించినప్పుడు కోపము కలుగును.
10. కోపము వివేకమును నడ్డగించి జ్ఞానమును కప్పి వేయును.
11. కోపము, నెత్తురు, నరములు మరియు యావత్తు శరీరమును విషయ క్తము చేయును.
12. కోపమును, ప్రేమ, మన్నింపు, విచారణ, భక్తి, వివేకము జ్ఞానము, ప్రార్థన, సేవ, సాత్విక ఆహారము, స్వలాభ విసర్జన, కోరిక లేకుండుట, జపము, ధ్యానము, నిత్య దృష్టి, దోషదృష్టి, తన్మయ దృష్టులవల్ల పూర్తిగా నశించును.

## యో గా స న ము లు



(అనువాదకులు : దివ్యజీవనసమాజము, రాజమండ్రి)

[ముఖ్య సూచనలు]

1. ఆసనములు బాగుగాగాలివీచు, పరిశుభ్రమైన గదిలో అభ్యసించవలెను. నేల సమముగా వొకే మట్టముగలిగి యుండవలెను. నదుల ఇసుకదిబ్బలపై నగాని, బాహ్యప్రదేశములలోగాని, సముద్రప్రాంతమునగాని ఆసనము అభ్యసించవచ్చును. గదిలో నభ్యసించునపుడు స్థలాభావముండకూడదు. కాళ్ళు చేతులు స్వేచ్ఛగా త్రిప్పుటకు వీలుండవలెను.

2. ఆసనములు, ప్రాతఃకాలము పొట్టఁబూసినప్పుడు గాని, ఆహారము తీసుకొన్న మూడుగంటల తరువాతగానీ వెయ్యవలెను. ప్రాతఃకాలము అత్యంత శ్రేయస్కరము.

3. ప్రాతఃకాలము 4గంటలకు శయ్యనుండి లేవగనే జప ధ్యానములతో ప్రారంభించుట చాలమంచిది. ఈ సమయమందు మనస్సు అత్యంత నెమ్మదిగ, నిర్మలముగ నుండును. అప్పుడు ధ్యానమునకు వలయు దోహదము సుఖముగా కలుగును. ధ్యానమత్యంత ముఖ్యమైనది. ప్రాతఃకాలమున నిదురనుండి లేవగనే, మనస్సు అలజడిలేక, ప్రాంపంచక తలంపులేమియు లేక యుండును. కష్టపడకనే ధ్యానమునకు వలయు ప్రోత్సాహము కలుగును.

4. చాలామంది అమూల్యమైన ఉదయకాలమంతయు ఒక అరగంట బహిర్భూమికి పోవుటయందును, ఒక అరగంట పండ్లు తోముకొనుటయందును వృధాపుచ్చుదురు. ధ్యానము నకు కూర్చొనకముందే సూర్యోదయ మగును. ఇది శ్రేయస్కరము కాదు. మలమూత్ర విసర్జనము ఒక ఐదు నిమిషములలోను, పండ్లు తోముకొనుట ఇంకొక ఐదు నిమిషములలోను సాధకులు ముగించవలెను. మలబద్ధ మున్నచో శలభ, భుజంగ, ధనురాసనములునిదురలేవగ నే ఐదునిమిషము లభ్యసించవలెను. మలవిసర్జన పగలెప్పుడో అభ్యాసము గలవారు ఆసన, ప్రాణాయామ, జపధ్యానములు ముగించుకొని, అట్లు చేయవచ్చును.

5. తెల్ల వారుజామున 4 గంటలకు లెమ్ము. మల విసర్జన చేయుము. ముఖము కడుగుకొనుము. ఆ తరువాత ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యానాదుల నభ్యసించుము. ఈ విధానము చాల మంచిది. 4 గం|| మొదలు 6 గం|| లోపున ధ్యానించుట కిచ్చగింతువేని శీర్షాసనము 10, 15 నిమిషము లభ్యసించి ధ్యానమున కూర్చొనుము. ధ్యానమైనపిమ్మట తతిమా ఆసనము లభ్యసింపవచ్చును. ప్రాతఃకాలమున మల విసర్జన అలవాటు లేనిచో మొదట ఆసనము లభ్యసింపవచ్చును. ఆసనధ్యానాదులై నపిమ్మట బహిర్భూమికి పోవచ్చును. అప్పుడు మలవిసర్జన బాగుగా అగును.

## దుర్గుణముల పరిత్యజించుము]

(అనువాదకులు:- దివ్యజీవన సమాజము, రాజమండ్రి.)

1. కామము నిన్ను బాహ్యముగా పోనిచ్చును. ఆత్మ భద్రతకును, ఆత్మోద్ధారణకును యిది ఆటంకము.

2. పరిపూర్ణ తకు తోడ్పడే శక్తులను పలురీతుల వ్యతిరేకించునదే కామము.

3. కామేచ్ఛ నెరవేరుటద్వారా కల్లు సంతోషము కేవలం భ్రమయే. అది మానవుని ఆధ్యాత్మికోన్నతిని అత్యంత ఖీణ పరుచును.

4. అవివేకము, ఆధ్యాత్మిక సాధన లేకుండుట, ఇవియే కామోద్రేకతకు ముఖ్యకారణములు.

5. ఎమ కలగూడును, స్త్రీశవమును జ్ఞాపకముంచు కొనుటద్వారా వైరాగ్యము కల్గును.

6. స్త్రీ సాంగత్యము బాహ్యముగ విడచుటవల్ల కామేచ్ఛ నశించదు. జప, కీర్తన, ధ్యానాదులవల్లను, సాత్వికాహారము, ఆత్మవిచారణవల్లనే అది నశించగలదు.

7. తిండిపోతుతనమువల్ల బ్రహ్మచర్యస్థితినుండి దిగజారుట, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఆటంకము కల్గుట జరుగును.

8. అధికప్రసంగము పోషకశక్తిని ఖీణపరచి, బ్రహ్మచర్యమునకు ప్రతిబంధకమగును.

9. మానవుని కామమే పాలించుచున్నది. తతిమాక్రోధ, లోభ, మోహ, అహంకారములు, కామము వలననే ప్రజ్వలింపబడుచున్నవి.

10. క్రోధ, లోభ, మదములు మనస్సు నణగద్రొక్కుచున్నవి.

11. క్రోధమునకు కామమే కారణము.

12. క్రూరత్వము క్రోధముద్వారా స్పృష్టమగుచున్నది.

13. హాని కలుగజేయుట, అన్యతములాడుట అనునవి నాశనకారకులు. ఇవి ఆత్మాభివృద్ధికి ప్రతిబంధకములు.

14. కామోద్రేకుడును, కోపిష్టియును వివేకమునకు దూరమగుచున్నారు.

15. క్రూరత్వము, దుర్మతి, మోసము, ద్వేషము, శతృత్వము, అసూయత, ఇవన్నియు కామమునుండే కలుగుచున్నవి.

16. కర్ణ కరోరమైన వాక్కేహింస.

17. ఇతరుల యెదుట ప్రయత్నపూర్వకముగ అమర్యాదగ ప్రవర్తించుటే హింస.

18. ఇతరుల బాధానివృత్తికి తోడ్పడకుండుట వాకవిధమైన హింసయే.

19. సంజ్ఞ చేకాని, వాక్కుచేకాని, నిందావాక్యముల చేకాని యితరుల మనస్సులను బాధకలిగించుటకూడ హింసయే.

20. ప్రత్యేకత సాంఘికమునకు విరుద్ధము. హృదయ విశాలత, కలుపుగోరుతనము అత్యవసర లక్షణములు.

21. స్వార్థపరునకు నైతికశక్తి లోపించును.

22. ఈ అసత్యమైన, తన్నుతాను సమర్థించుకొనే అహంకారపూరితాత్మయే, మానవుని స్వార్థపరునిగా, లోభిగా, క్రూరునిగా, మోహవేశునిగా చేయుచున్నది.

23. మోహము న్యాయాన్యాయ విచక్షణను రూపుమాపును.

24. అతినిద్ర, సోమరితనము, కామమునుపురికొల్పును.

25. హింస, నాస్తికత్వము కోరదగినవి కావు.

26. క్రోధమును, అప్రమత్తతతో, జపసహాయముతో, చిగుర్చనీయకుము. దానినొక పెద్ద వృక్షరూపము దాల్చి నీయకుము.

27. దుర్గుణములను మొదలంట తెగనరుకుము. మోహమును రూపుమాపుము.

28. దుర్వృత్తులను దివ్యజీవనమును గడపుటద్వారా సత్సంగముద్వారా యెదుర్కొని పడద్రోయుము.

శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతివారు యేర్పరచిన

## 10 విధులు

(Commandments)

1. సత్యము అహింస బ్రహ్మచర్యము అభ్యసించవలెను.
2. యోగ్యతగా నడుచుకొనుము - మంచిపనులు చేయుము.
3. ఓర్పు కలిగియుండవలెను.
4. అందరి యెడల దయగలిగి యుండవలెను.
5. అందరిని సేవింపుము. అందరిలో భగవంతుని చూడుము. అందరిని ప్రేమింపుము.
6. నీకున్నది యితరులతో పంచుకొనుము.
7. దానమిమ్ము, పవిత్రుడవుకమ్ము. ధ్యానింపుము. తరింపుము.
8. సరిగా ఆలోచించి పనిచేయుము.
9. అందరిలోనుండు ఆత్మను తిలకించుము - ప్రతి ముఖమందును భగవంతునే చూడుము.
10. 'నేను అన్నిటిలోనుండు అవినాసిక ఆత్మ స్వరూపమును' అని అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము.

## నిజమైన యోగము

(అనువాదకులు : నండ్లూరి వెంకటసుబ్బారావు, బి.ఎ., ఏలూరు.)

యోగసాధనయొక్క ముఖ్యోద్దేశము మనస్సును లోబర్చుకొనుట. నీ విచారము మరియు, నష్టము, కోపము మరియు అసూయ, కామము, మరియు దురాశ, అసహనత, మరియు ఈర్ష్య, మొదలగువాటివలన చలించక అహంస్వార్థతను తొలగించుకొనగలిగినయెడల యిష్టము, అయిష్టము లనేడు ద్వంద్వములకు దూగాడక సమదృష్టి విశాల హృదయము సుకృతజ్ఞానసమ్మతమైన మనస్సు గలిగియున్న యెడల నీ గుణము స్వచ్ఛమైనదై అన్ని పరిస్థితులయందున్నా మంచి నడవడి గలిగి నీ అవసరములకంటె యితరుల అవసరములు నీవు జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుచుండిన నీ మనస్సు యెల్లప్పుడు ఆ సర్వవ్యాపకునియొక్క రూపము ధ్యానించుట యందే నిలువగలిగి, అప్పుడు నీవు సరియైన యోగమును అభ్యసించుచున్నట్లు తెలిసికొనుము.

## సాధనతత్వము లేక సప్తకృషివిద్య

(అనువాదకులు : నండ్లూరి వెంకటసుబ్బారావు, బి. ఎ., ఏలూరు.)

సూ చ న లు :

(a) అఖండమైన వాదనకంటె కొద్ది అభ్యాసము, యోగము, మతము, తత్వము దినచర్యలో అభ్యసించి కృతార్థులగుదురుగాక.

(b) ఇందు తెలియపరచిన 32 వ్రుపదేశములు సనాతన ధర్మముయొక్క నిర్మలమైన సారమని తెలిసికొనవలెను. ఇవి నియమిత సమయములయందు నిమగ్నులు కావలసియున్న

ఆధునిక గృహస్తులకు తగినవై యున్నవి. ఇవి మీ అంతరాత్మకు అనుకూలముగ నుండునట్లు మార్చుకొని అవి చేయవలసిన కాలము క్రమశః వృద్ధి చేసికొనుచుండవలెను.

(c) ప్రస్తుతం మీ స్వభావము అలవాట్లకు కొంత మార్పులు గలుగునటులగా కొన్ని నిశ్చయములు ప్రారంభమున నేర్చుకొనవలెను. అనారోగ్య సమయమందును, పనియొత్తిడిగానుండు సమయమందును, యితరపనులు తప్పక చేయవలసిన అవసరము గలిగినప్పుడును యీ సాధనప్రత్యామ్న భగవంతుని తఱచుగా జ్ఞాపియందుంచుకొనవలెను.

I ఆ రో గ్య కృ పి :

1. మితముగ భుజించవలెను. తేలికగ జీర్ణమగు సాధారణ ఆహారము భుజించవలెను. మీరు తినుపదార్థములు భగవంతునికి నివేదనచేసి తరువాత భుజించవలెను.

2. మిరపకాయలు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, చింతపండు, మొదలగు వస్తువులు సాధ్యమైనంతవరకు వర్జించవలెను. టీ, కాఫీ, పొగాకు పీల్చుట, తాంబూలమువేయుట, మాంసాహారము, సారాయి పూర్తిగా విడువవలెను.

3. ఏకాదశి దినములయందు నుపవాసముండవలెను. పాలు పండ్లు వేళ్ళు, దుంపలు మాత్రమే తీసికొనవలెను.

4. యోగాసనములు లేక యితర శరీరవ్యాయామము ప్రతిరోజు 15 లేక 30 నిమిషములు అభ్యసించవలెను. చాలా దూరము నడుచుటగాని చురుకును గలిగించు ఆటలు ఆడుటగాని చేయవలెను.

II శ క్తి కృ పి :

5. ప్రతిదినము రెండుగంటలు మరియు ఆదివారము



4 లగాయతు 8 గంటలవరకు మానమున నుండవలెను.

6. నీ వయస్సు పరిస్థితులనుబట్టి బ్రహ్మచర్యము అభ్యసించవలెను. ఇట్టి యిష్టత (భార్యతో కలియుట) మొదట నెలకొకసారికి తగ్గించుకొని క్రమశః ఏడాదికొకసారి వరకు తగ్గించవలెను. చివరకు జీవితమంతయు నా కోరికవిడుచుటకు ప్రతిజ్ఞ చేసికొనవలెను.

III నీ తి శాస్త్ర కృషి :

7. నిజమే పలుకవలెను. మితముగ భాషించవలెను. దయతో మాట్లాడవలెను మృదువుగ మాట్లాడవలెను.

8. మనోవాక్కాయకర్మలద్వారా నెవ్వరికిని బాధ కలుగ చేయకూడదు. అందరియందు దయగలిగియుండవలెను.

9. నీ సంభాషణయందును, వ్యవహారమందును, నిష్కపటముగాను, నిజాయితీగాను నుండవలెను.

10. యోగ్యతగలిగి యుండుము. కష్టపడి చమత్కార్చి సంపాదనచేయుము. నిజాయితీగ సంపాదించినదిగాక యితరములనుండి డబ్బుగాని, వస్తువుగాని, ఉపకారముగాని స్వీకరింపకుము. ఘనత న్యాయబుద్ధి వృద్ధిచేసికొనుము.

11. కోపావేశమును, ప్రశాంతి, ఓర్పు, ప్రేమ, దయ, ఔమల వలన స్వాధీనపర్చుకొనవలెను. మరచిపోము. ఔమింపుము. మనుష్యులకు, పరిస్థితులకు అలవాటుపడుము.

IV ఇచ్చా కృషి :

12. ఒకవారముగాని లేక నెలగాని పంచదారలేకుండా జీవితము గడుపుము. ఆదివారమునాడు ఉప్పువిసర్జింపుము.

13. చీట్లపేక ఆడుట, నవలలు చదువుట, సినిమాలు చూచుట విడుపుము. అనాత్మవాదులతో తర్కముమానుము.

భగవంతునియందు నమ్మకము లేనివారితోను, నీ సాధన విమర్శించువారితోను కలిసియుండకుము.

14. నీ అవసరములు తగ్గించుకొనుము. నీ ఆస్థులు తగ్గించుకొనుము. నిష్కపటమైన జీవితము శ్రేష్టమైన ఆలోచన కలిగి యుండవలెను.

V అంతఃకరణ కృషి :

15. ఇతరులకు మంచిచేయటమే వుచ్చమైన మతము: అహములేక ప్రతిఫలశూన్యముగ నిష్కామసేవ ప్రతిదినము కొన్నిగంటలు చేయుము. ప్రాపంచిక కర్మలుకూడ అట్టి పద్ధతి లోనే చేయుము. పాటుపడుటయే ఆరాధన కాబట్టి నీవు చేయుపని భగవంతునికి అర్పణచేయుము.

16. ప్రతిదిన నీ ఆదాయములో నూటికి 2 రూపాయలనుంచి 10 రూపాయలవరకు దానము చేయవలెను. నీకున్నది యితరులతో పాల్గొనవలెను. ప్రపంచమే నీ కుటుంబమని యెంచవలెను. స్వార్థపరత్వము తొలగించుకొనుము.

17. వినయము కలిగి అందరికి మానసికముగ నమస్కారము చేయుము. దంభము, గర్వము, కృత్రిమబుద్ధి లేకుండ నుండుము.

18. భగవంతునియందు, గీతయందు, ముషుక్షువులయందు నమ్మకముగలిగి యుండుము. భగవంతునికి సంపూర్ణ శరణాగతుడవై 'నాకేమియు కోరికలేదు. అన్నియు నీ సంకల్ప ప్రకారము జరుగుగాక.' అని వారిని ప్రార్థింపుము. ఏవిషయము యెట్లు జరిగినను సమిచి త్తతతో దైవసంకల్పమునకు విధేయుడవై యుండుము.

19. అందరియందు భగవత్స్వరూపమే చూచుచు వారిని నీ ఆత్మవలెనే ప్రేమించుము. ఎవరిని ద్వేషించవద్దు.

20. సదాభగవంతుని జ్ఞాప్త్యయందుంచుకొనుట లేదా పడకనుంచి లేచునప్పుడు, పనినుండి విశ్రమించు సమయమందు నిద్రపోవు సమయమందు నైనను భగవంతుని తలచుకొనుచుండుము. నీ జేబునందు జపమాల నుంచుకొనుము.

VI మా న సి క కృ షి *14-11-00 6991*

21. ప్రతిదినము భగవద్గీతయందొక అధ్యాయము గాని 10 లగాయతు 25 శ్లోకములుగాని చదువుచుండుము. అథమపక్షము గీతయొక్క మూలము అర్థము చేసికొనదగిన సంస్కృతజ్ఞానమైన అలవర్చుకొనుము.

22. క్రమశః గీతయంతయు కంఠ సమ చేయుము. గీత నీ జేబునందుంచుకొనుము. *29-5-00*

23. ప్రతిరోజున లేక శైలవుదినములందు రామాయణము, భాగవతము, ఉపనిషత్తులు, యోగవాశిష్టము లేక యితర మతగ్రంథములు చదువుము. *3-11-00*

24. సాధువులుచేయు కీర్తనలు, సత్సంగములు మత సమావేశములకు సావకాశముబట్టి తప్పక హాజరగుచుండవలెను. ఆదివారములు లేక యితర శైలవుదినములలో అట్టి సమావేశములు నీవుకూడ జరుపుచుండుము.

25. వారమున కొకసారియైనను దేవాలయమునకు వెళ్ళి అచ్చట కీర్తనలుగాని, వ్రుషన్యాసములుగాని యేర్పాటు చేయుము?

26. శైలవు దినములలో వీలగునంతవరకు సాధుల ఘహవాసము చేయుము.

## VII ఆధ్యాత్మికకృషి

27. పెందలకడ నిద్రింపుము. ఉదయము 4 గంటలకూ నిద్రనుండి తెమ్ము. అవశిష్టములు తీర్చుకొని దంతధావనము చేసి స్నానము చేయుము.

28. కొన్ని ప్రార్థనాశ్లోకములను కీర్తనలను చదివి ప్రాణాయామము అభ్యసింపుము. తదుపరి 5 లగాయతు 6 గంటలవరకు జపము ధ్యానముచేయుము. క్రమపరిశ్రమ వల్ల బడలిక లేకుండ పద్మ, సిద్ధ లేక సుఖాసనములయందు కూర్చుండుము.

29. దిన సంధ్య, గాయత్రీజపము, నిత్యకర్మ, పూజ వగైరాలు నిర్వర్తింపుము.

30. నోటుపుస్తకములో 10 లగాయతు 30 నిమిషములవరకు సీయిష్ట మంత్రముగాని భగవన్నామము గాని వ్రాయుము.

31. రాత్రి నీ కుటుంబమువారితోను, స్నేహితులతోను, అరగంటలగాయతు గంటవరకు సంకీర్తనచేయుము.

32. పై విషయములకు అనుకూలముగ నీవు సాలుసరి ప్రతిజ్ఞలుచేయుము. అవి జరుపుటలో నియమము, పట్టుదల, స్థిరత అత్యవసరము. ప్రతిరోజు నీవు చేయు సాధన నొక ఆధ్యాత్మిక దినచర్య పుస్తకమందు వ్రాయుము. ప్రతి నెల దానిని విమర్శించి నీ భంగపాట్లు దిద్దుకొనుచుండుము.